

腎臓は、「沈黙の臓器」と言われています。

あなたの
腎臓を
守るために

知っておきたい
5つのポイント



NPO法人 腎臓サポート協会
Kidney Support Association

腎臓病は、誰にでも起こりうる 一般的な病気のひとつです。

慢性腎臓病（CKD）は、最初は自覚症状が出ないため、

発見が遅れることの多い病気です。

そして、病気が進むと腎臓の働きを

取り戻すことができない恐ろしい病気でもあるのです。

早期発見、早期治療のためにも、

定期的に健康診断を受け、異常が指摘されたら

再検査を受けることがとても大切です。

この冊子では、腎臓病やその治療について解説しています。

皆様の健康管理の一助になれば幸いです。

監修：松尾 清一

前日本腎臓学会理事長



あなたの腎臓を守るために 知っておきたい5つのポイント



Point 1

「肝腎(かんじん)かなめ」と言われるほど、
腎臓はとても重要な臓器です。…………… 4



Point 2

成人の8人に1人は、
腎臓病の疑いがあります。…………… 5



Point 3

早期発見、早期治療が決め手。
自分の腎臓の状態を知りましょう。…………… 6



Point 4

腎臓病だとわかったら、
まず取り組む治療について。
食事療法 …………… 8
薬物療法／日常生活の注意点 …………… 10



Point 5

腎臓病が進行してしまった場合にも、
治療方法には選択肢があります。…………… 12

腎臓病なんでもQ&A …………… 14
腎臓サポート協会のご案内 …………… 16



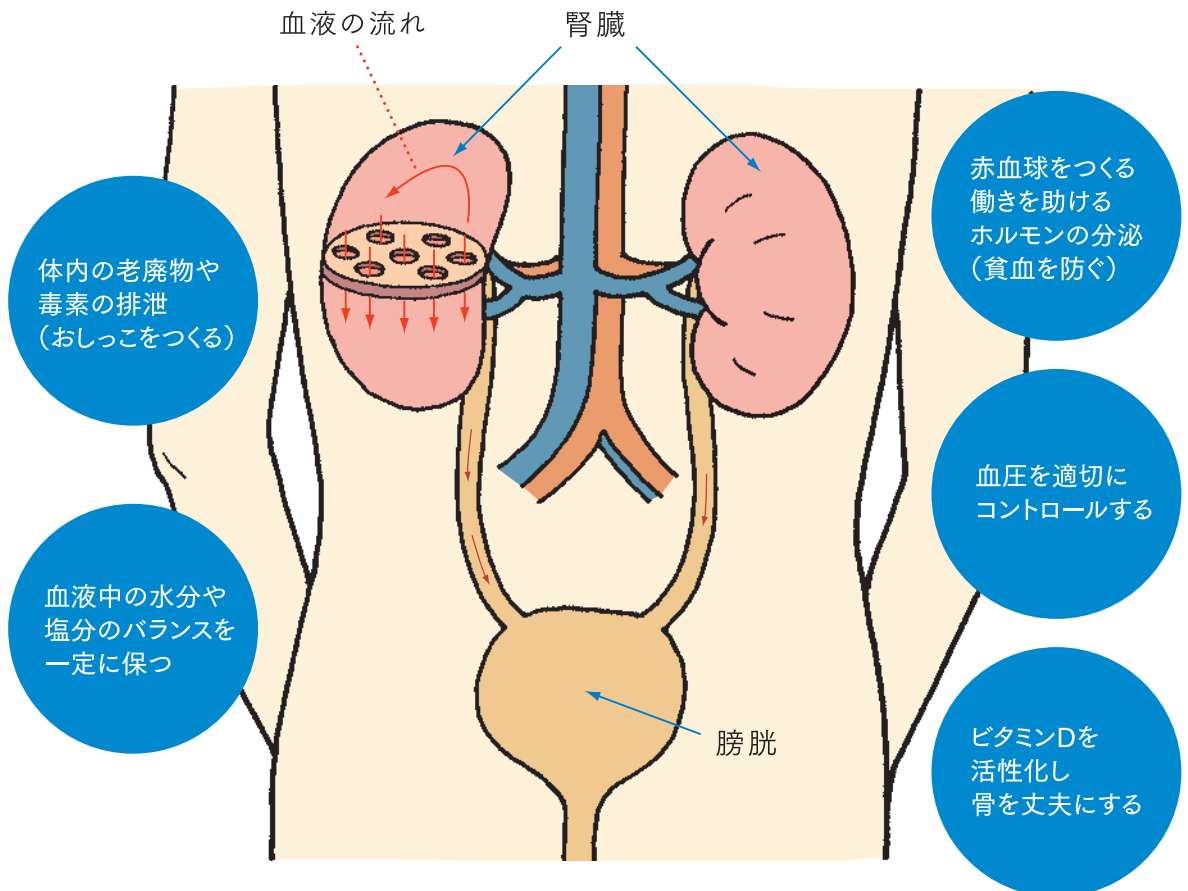
Point 1

(かんじん)

「肝腎かなめ」と言われるほど、 腎臓はとても重要な臓器です。

「肝腎かなめ」という言葉にも腎臓の「腎」があるように、腎臓は人が生きていく上でとても重要な役割を果たしています。よく知られているおしっこをつくる働き以外にも、骨を丈夫に保ったり、血圧を適切にコントロールしたり、赤血球をつくり貧血を防いだりと、実は多くの働きをしている臓器なのです。

■腎臓の正常時のはたらき





Point 2

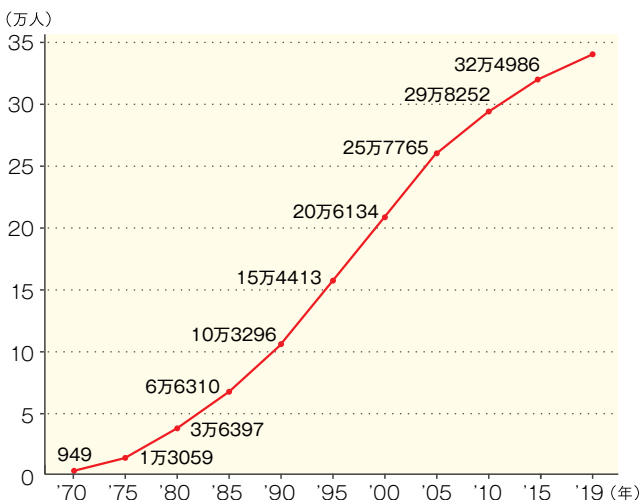
成人の 8 人に 1 人は、 腎臓病の疑いがあります。

慢性腎臓病とは？ さまざまな原因で腎臓の働きが徐々に悪くなる病気を、慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)と呼んでいます。日本では、成人の 8 人に 1 人にその疑いがあると言われています。腎臓病は自覚症状が少ないため、気づかないまま症状が進んでしまうことが多く、進行すると、透析治療が必要となります。2019 年末現在で、34 万人を超える方々が透析治療を受けており^(※1)、これは国民の 366 人に 1 人にあたります。

※1 日本透析医学会統計調査(「わが国の慢性透析療法の現況 2019 年 12 月 31 日現在」)より

生活習慣病と腎臓病 慢性腎臓病には、腎臓そのものが悪くなる場合(慢性糸球体腎炎など)と、糖尿病や高血圧から腎臓が悪くなる場合があります。糖尿病や高血圧を防ぐことで腎臓病を予防したり、その進行を遅らせたりすることができますので、生活習慣を改善することは大変重要なことなのです。

腎臓病予防が、心臓病や脳卒中の予防に 腎臓の働きが正常の 60% 以下になると、心筋梗塞や脳卒中になる危険が増すとされています。腎臓病の早期発見、早期治療は、腎臓を守るだけでなく、心臓病や脳卒中の予防にもつながるのです。



透析の治療を受けている
34万4640人

ドクターからひとこと

心臓病や脳卒中で亡くなる方の中には、慢性腎臓病に気づかず放っておいた方も多いのです。











Point 3

早期発見、早期治療が決め手。 自分の腎臓の状態を知りましょう。

もし腎臓病と診断されたら、腎臓の働きをこれ以上悪くしないことが治療の基本となります。進行してしまうと、失われた機能を取り戻すことはできません。しかし、早期に発見し、適切な治療を受けることで、進行を止めたり、遅らせたりすることができます。そのためにも、定期的な尿検査と血液検査を受け、自分の腎臓の状態を知ることをお勧めします。

●腎臓の働き

	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR値*	90以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15未満
腎臓のはたらきの程度	 正常	 軽度低下	 軽度~ 中等度低下	 中等度~ 高度低下	 高度低下	 末期腎不全
治療の目安		生活改善		食事療法・薬物療法		透析・移植について考える
					透析・移植の準備	

腎臓病の重症度は、腎臓のはたらきの程度と、糖尿病や高血圧などの腎臓病の元になっている病気、尿たんぱくの状態を合わせて評価します。

※ eGFR … 血清クレアチニン値、年齢、性別を用いて eGFR(推算糸球体ろ過量)を算出し、腎機能の指標として使用します。

参考：日本腎臓学会「CKD診療ガイド2012」



ドクターからひとこと

「沈黙の臓器」と言われる腎臓の病気は、気づいた時には透析治療を受けなければならないという場合もあります。自覚症状がなくても、健康診断などで異常があったら、必ず再検査や専門医を受診しましょう。糖尿病では、一般の尿検査では現れない微量のタンパク質(アルブミン)が見られた時点から治療を開始することが重要です。糖尿病がある方は腎臓病についても主治医と話し合うことをお勧めします。

こんな検査があります。

●一般的な検査

主な検査項目

尿検査

尿タンパク

尿にタンパク質が出ているかを調べるものです。タンパク質は本来、尿に漏れ出してくることはありませんが、腎臓に障害があると漏れ出してきます。タンパク尿がある人はない人と比べ、腎臓の働きが2倍以上のスピードで低下すると言われています（※1）。

※1 日本腎臓学会慢性腎臓病対策委員会：疫学調査ワーキングのデータ（平成18年）より

血尿

血尿といっても目で見えるとは限らず、顕微鏡で見てもはじめてわかる場合もあります。腎炎などの腎臓の病気からくる場合や、尿路結石・癌が原因となっている場合など、原因はさまざまです。

主な検査項目

血液検査

血清

クレアチニン

（正常値：0.5~1.1mg/dL）

クレアチンは筋肉を動かしたときにつくられる老廃物で、本来、腎臓から尿に排泄されます。しかし、腎臓の機能が落ちてくると尿に排泄されず、血液中にたまるため、血液検査で確かめられます。（クレアチニン値は、筋肉の量によって個人差が大きく出ますので、年齢と性別を用いて、eGFR値を算出し、腎機能の指標として使用します。）

血中尿素窒素

（正常値：5~20mg/dL）

血中尿素窒素は、食べたタンパク質の燃えカスです。クレアチニンと同様、尿に排泄されますが、腎臓の機能が落ちてくると尿に排泄されず、血液中にたまります。

●さらに専門的な検査

画像検査

レントゲン、エコー（超音波）、CT、MRIなどの検査のことで、腎臓の大きさや形、結石や腫瘍があるかないかなどがわかります。

腎生検

腎臓病が強く疑われる場合に行われる検査で、腎臓の組織を採取し、その変化を見ることで、腎炎の種類や病気の程度がわかります。



Point 4

腎臓病だとわかったら、 まず取り組む治療について。

腎臓病と診断されたら、生活習慣の改善も含め、
長期的な治療が必要です。医師、看護師、
栄養士や家族と相談しながら、
日常生活に上手に治療を取り込んでいきましょう。

その1 食事療法

慢性腎臓病の食事療法の基本

腎臓病の食事療法は、必要な栄養は摂りながら、
腎臓に負担をかけないことが基本です。
何かを食べてはいけないということではなく、
自分の身体の状態にあわせて量を調節して、献立を考えることが大切です。
ここでは、腎臓病の食事療法の基本について紹介しますが、
実際は腎臓病の種類、症状、病気の進行具合等によって異なりますので、
必ず主治医や栄養士と相談しながら進めましょう。



①タンパク質の制限

タンパク質は骨や筋肉をつくり、エネルギーとなる大切な栄養素です。しかし、最終的には老廃物となり腎臓から排泄され、腎臓に負担をかけることになるので、タンパク質を制限します。

◎タンパク質はいろいろな食品に含まれます。体に欠かせない必須アミノ酸を含む良質のタンパク質(卵、牛乳、肉、魚、大豆製品など)を主に摂るようにしましょう。そのために、治療用特殊食品の活用も効果的です。

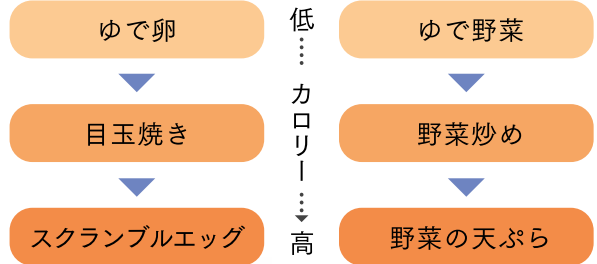
※食事療法を効果的に続けるためのヒントが「腎臓病なんでもQ&A」にもあります。本冊子14ページをご覧ください。

②エネルギーの確保

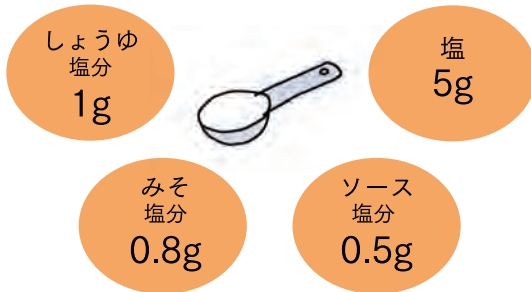
腎臓病の食事療法でタンパク質を制限していると、カロリー不足になりがちです。カロリー不足になると、自分の筋肉などのタンパク質を使うことで老廃物が増えますので、注意が必要です。

◎油や砂糖をうまく取り入れ、エネルギーアップを図りましょう。腎臓病患者さん用の栄養補助食品・飲料の利用も効果的です。

例)



小さじ1杯



③塩分の制限

塩分の摂りすぎは、高血圧やむくみの原因となりますので制限が必要です。

◎すべての料理の塩分を減らすのではなく、一品だけはしっかり塩味をつけて、他はレモンなどの柑橘類、酢、香辛料を利用する、ダシを利かせるなどの工夫で、おいしい食事を楽しみましょう。

④カリウムやリンの制限

病気の進行具合によって制限が加わります。

■1日の摂取量めやす

(腎臓の働きが60%未満、尿タンパク0.5g以上の場合)

例: 標準体重 60kg

▼ (男性・活動レベル普通)の方の場合

総エネルギー(※) 25~35kcal / 体重1kgあたり

・総エネルギー = $34 \times 60 = 2,040\text{kcal}$

タンパク質 0.6~1.0g / 体重1kgあたり

・タンパク質 = $0.8 \times 60 = 48\text{g}$

食塩 3以上6g未満 / 1日

・食塩 = 3以上6g未満 (体重に関わらず)

(※)性別、年齢、活動レベルによって必要量は異なります 参考: 日本腎臓学会「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版」



ドクターからひとこと

糖尿病性腎症の場合、タンパク質や脂質(エネルギー)の摂り方など、それまでの糖尿病の食事療法と内容が変わってきます。分からないことは、医師や栄養士にたずね、しっかり治療にとりくみましょう。



Point 4

腎臓病だとわかったら、まず取り組む治療について。

その 2 薬物療法

腎臓病の薬には、「病気の進行を抑える薬」と、
病気が進行することで起こる「合併症を改善する薬」があります。
また、腎臓病の種類や病状によっても使われる薬が異なります。

■腎臓病で主に使われる薬

腎臓病を悪化させる因子／合併症	使用する薬剤	知っておきたいこと
高血圧 高血圧はタンパク質や塩分の摂りすぎとともに、腎臓病を悪化させる大きな原因の1つです。	降圧薬	血圧を下げる降圧薬にはさまざまな種類があり、それぞれの特徴ごとに使い分けられます。腎臓の保護作用がある薬剤もありますので、血圧が下がったからといって、勝手に中断せず、医師に相談しましょう。
水分の貯留 腎臓の機能低下や塩分の摂りすぎで体内に水分がたまり、むくみや高血圧などの症状が現れます。	利尿薬	利尿薬には、尿中へのナトリウム、水分排泄を促す作用があります。
高血糖 糖尿病性腎症では高血糖が全身の血管の病気を悪化させます。	糖尿病治療薬 (インスリン、 経口糖尿病薬)	糖尿病の治療効果が不十分だと、糖尿病性腎症が進行します。腎臓の機能が低下している場合は望ましくない経口糖尿病薬もあるので注意が必要です。
高脂血症 血液中の LDL コレステロール（悪玉コレステロール）の高い状態が続くと動脈硬化を進行させます。	高脂血症 治療薬	血液中の LDL コレステロール値を低く抑えることで、動脈硬化を抑制し、腎臓病の悪化も抑えられることがあります。
腸管内毒素 腸管内の毒素は血液中に吸収され、腎臓病を悪化させます。	経口活性炭 製剤	腸管内の毒素を吸着する薬ですが、他の薬と一緒に服用すると、その薬の成分も吸着してしまうため、十分な効果を得られなくなります。医師や薬剤師の指示を守りましょう。
貧血 腎臓の機能が低下すると造血ホルモンが不足し、貧血になります。また、貧血が腎臓に障害を与える原因にもなります。	エリスロポ エチン製剤、 鉄剤	腎臓で分泌する造血ホルモン（エリスロポエチン）や鉄分が不足すると貧血になるため、これを補います。鉄剤は必要な場合に補給します。

腎臓病以外の薬を使うにあたって 腎臓病以外の薬の処方を受ける場合や造影剤を使った検査を受けるとき、市販の薬を買うときには、必ず、腎臓病であることを告げましょう。薬によっては、腎臓病を悪化させたり、腎臓病で服用している薬の作用を弱くしたり、強くしたり、また、他の薬の副作用が出やすくなったりすることがあります。

腎臓病だとわかったら、まず取り組む治療について。

その3 日常生活の注意点

① 過労を避け、規則正しい生活を送る

睡眠不足や働きすぎなどで、無理をしないように心がけましょう。



② ストレスをためない

ストレスは腎臓に行く血液の量を少なくしてしまい、腎臓の働きを悪くします。なるべくストレスをためないようにしましょう。

③ 体を動かしすぎない

適度な運動は体力を維持するためにも必要ですが、過度の運動は老廃物を増やすため、腎臓に負担をかけます。どの程度の運動をすればいいのか、個人差がありますので、主治医に相談してみましょう。



④ 疑問点があれば遠慮なく相談する

食事、服薬、日常生活については、主治医や医療スタッフの指導を守ることはもちろんですが、何かわからないことや心配なことがあれば、遠慮しないで相談しましょう。



ドクターからひとこと

高血圧や貧血の管理をすることは、腎臓病の進行を抑えるために大切です。服用は、自己判断せず、主治医の指示に従い、日常生活でわからないことは相談して、前向きに取り組みましょう。



Point 5

腎臓病が進行してしまった場合にも、 治療方法には選択肢があります。

食事や薬で腎臓の働きを守っていても、徐々に働きが落ちてしまうことがあります。

残っている腎臓の機能だけでは、体のバランスを保つことが

できなくなったとき(腎不全)は、透析治療や腎臓移植が必要となります。

* 腎臓の働きが10%以下(クレアチニン値8mg/dL以上)になったときが透析導入の1つの目安ですが、
全身状態を考慮して導入時期を決定するため、個人差があります。

透析治療と移植の特徴

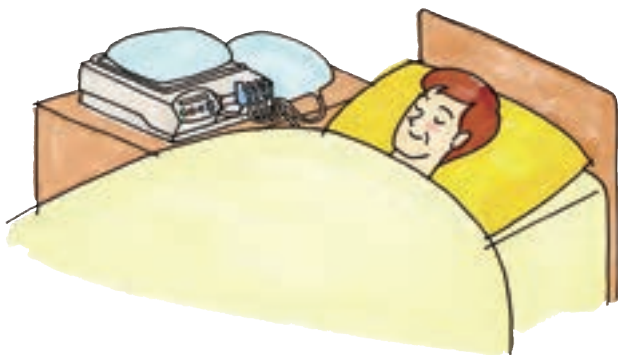
腹膜透析(PD) 自分の体の中の「腹膜」を利用して血液をきれいにします。

在宅で行う治療法です。寝ている間に器械を使って行う方法と、

日中4～8時間ごとに行う(1回の治療は30分程度)方法があります。通院は月に1～2回です。

個人差はありますが、透析導入後も残っている腎機能をより長く保つことができ、

尿が出なくなるのを遅らせることができます。



①寝ている間に行う方法(APD)



②日中行う方法(CAPD)

血液透析(HD) 週3回通院して、器械を使って血液を体の外できれいにします。

透析医療機関に通って行う治療法で、

1回の治療時間は4時間程度です。

血液を体の外に取り出し、

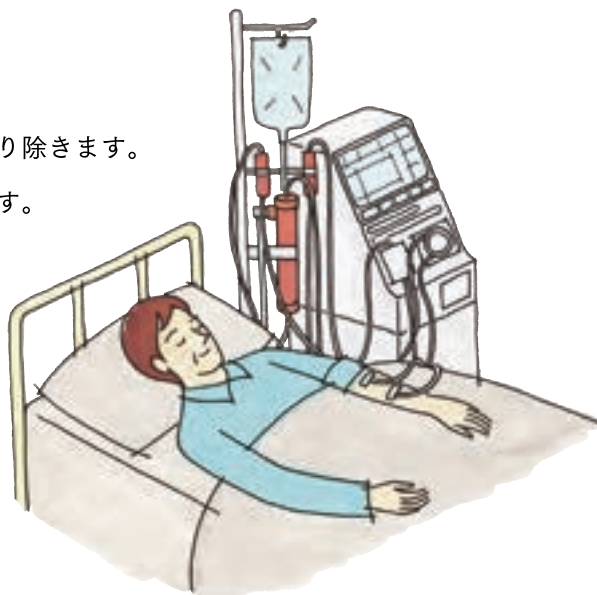
体にたまった余分な水分や老廃物を器械で取り除きます。

尿が出なくなる時期は早まるといわれています。

自宅で器械を使って行う

血液透析(在宅血液透析)も少しずつ

増えてきています。



腎臓移植 働きの低下した自分の腎臓の代わりに、他の人の腎臓を移植します。

2つある腎臓の1つを提供してもらう生体腎移植と、

亡くなった方からの提供を受ける献腎移植があります。

献腎移植を受けるには

日本臓器移植ネットワークへの登録が必要です。

移植後、拒絶反応を防ぐために、

免疫抑制剤を服用し続けます。



ドクターからひとこと

透析治療を始めても、食事には気をつけましょう。

また一旦選んだ治療法でも、他の治療法に変更することも可能です。

日常生活や体の状態にあわせて、適切な時期に適切な治療方法について主治医と相談しましょう。

腎臓病なんでも Q&A

Q1 腎臓病を予防することはできますか？

A. 腎臓病のリスクが増すような疾患(高血圧、動脈硬化、糖尿病など)の予防、早期治療を行うことが大事です。

また、腎臓病はかなり進行してからでないとう症状として現れないため、定期的に健康診断を受け、早期発見、早期治療に努めましょう。

Q2 食事療法をするうえで参考になる情報が欲しいのですが。

A. お近くの病院で腎臓病患者さんのための栄養教室・調理実習が開催されていたら、ぜひ参加してみてください。食品ごとに含まれる栄養成分を学んだり、分量のはかり方、治療用特殊食品の調理方法などを体験することで、普段の食生活の参考になります。

本や、腎臓病関連のホームページに紹介されているレシピも、メニューに困ったときに役立ちます。単調になりがちな食事を少しでもバラエティーに富んだものにして、食生活を楽しみましょう。

不足しがちな栄養素をバランスよく摂取するため、「治療用特殊食品」(例：低たんぱくごはん・パン・うどん・そば、低リン牛乳・ごはん、エネルギー補充食品など)の利用も効果的です。

Q3 「腎生検」をされると言われました。 針を刺すと聞き、怖いのですが。

A. 腎臓病の正確な診断と進行度を調べるために必要な検査が腎生検です。

腹部エコーで腎臓の位置を確認しながら針を刺し、

腎臓の組織の一部を採取し診断を確定します。

局所麻酔をした上で針(生検針といいます)を刺しますので、

痛みを感じることはほとんどありません。

Q4 透析を始めると

おしっこが出なくなると聞きました。本当ですか？

A. 個人差はありますが、透析治療を始めても、

腎臓の働きは10%程度残っていますので、尿は出つづけます。

しかし、少しずつ、腎臓の働きが低下して尿も出なくなってしまうます。

透析方法によっても違いがあり、腹膜透析の方が、残っている腎機能が保たれやすく、より長い間、尿が出るといわれています。

NPO法人 腎臓サポート協会

腎臓サポート協会は、健診や病院等で腎臓が悪いと言われてから、少しでも長く腎臓を守るために、食事や生活、治療に関する情報発信や、症状が進んだ場合には医療者とよく相談し自分の希望や価値観を尊重した治療選択と積極的な治療参加ができるように、WEBサイト「腎臓病なんでもサイト」を中心に、定期的かつ継続的にさまざまな情報を提供しています。会員登録は無料で、以下の特典を利用できます。是非ご入会ください。

会員特典

- ①新規入会時、当協会のオリジナル啓発冊子「あなたの腎臓を守るために」と「腎不全とその治療法」を進呈（メールによるデジタルデータPDFでの提供）します。
- ②季刊誌「そらまめ通信」（年4回発行）の最新号とバックナンバー（vol.62以降）の全ページをWEBサイトでお読みいただけます。
- ③月に1回のメールマガジン（希望者）でセミナー・イベント情報など、新しい情報が届きます。
- ④腎臓病に関するよくある相談と専門医による100以上の回答例がご覧いただけます。

入会方法

「腎臓病なんでもサイト」にアクセスし、「新規会員登録」から登録してください。
スマートフォンをお持ちの方は、右のQRコードからも入れます。



腎臓病なんでもサイト

検索

「腎臓病なんでもサイト」はこちら!▲



NPO法人 腎臓サポート協会
Kidney Support Association

〒153-0061 東京都目黒区中目黒3-1-4-501
TEL : 03-6451-0063

