

## 慢性腎臓病 (CKD) について

CKD とは慢性に（徐々に）腎臓が障害される状態のことをいいます。

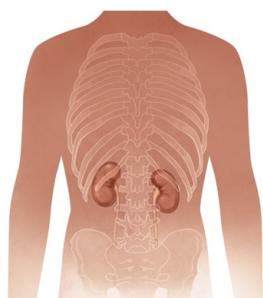
病院や健康診断で行われる尿検査、血液検査、画像検査（腹部超音波・CT）などで腎臓に異常があり、その異常が続くと CKD と診断されます。CKD は腎炎などの腎臓自体の病気だけではなく、動脈硬化症・糖尿病・高血圧などの生活習慣病でも起こります。CKD の患者さんは、末期腎不全になって生きるために血液透析や腎臓移植が必要になる心配がありますし、末期腎不全に至らなくても心筋梗塞・脳卒中などの病気を発症して死亡する危険が高いことがわかっています。

日本では成人の約 13%（約 1,330 万人）、実に 8 人に 1 人が CKD で、このうち毎年約 4 万人の患者さんが透析導入になり、現在約 30 万人の患者さんが透析治療を受けています。

世界的にみても、末期腎不全による透析患者が増えており、大きな問題になっています。また、腎臓は“沈黙の臓器”と呼ばれるように、かなり腎臓の機能がおちるまで症状がでません。このため実際に自覚症状がでたときにはすでに透析が必要だったという患者さんも少なくありません。

一方、CKD は治りにくい病気ですが、適切な治療を行うことで、その進行をある程度おさえることが可能になってきています。早期発見・早期治療が大切なのです。腎臓の異常は尿検査（たんぱく尿や血尿（尿潜血））あるいは、血液検査でクレアチニン（Cr）という物質を測定して eGFR という腎臓の働きを表す数値を計算してみつけます。

健康診断などで、これらの異常を指摘された場合は、決して放置することなく、かかりつけ医、あるいはお近くの内科医に相談してください。



腎臓はそら豆の形をした握りこぶしほどの大きさの臓器で、腰の少し上のあたりの背中に左右一つずつあります。休むことなく尿をつくって老廃物を処理しています。大切にしましょう。

出典：<https://chugai-pharm.jp/contents/illustr/>



書名：患者さんとご家族のための CKD 療養ガイド 2018  
編集：日本腎臓学会  
出版社：東京医学社  
\* 共同執筆者で三戸部先生がご執筆されています。

(腎臓内科 三戸部 倫大)



**マンガと図解でわかる肺がん**  
池田徳彦著(法研)

肺がんの基礎知識、治療の流れなど知っておきたいことがよくわかる内容になっています。



**心とカラダの正しい休ませ方**  
日経ウーマン編集著(日経 BP 社)

頑張り過ぎの方、もっとところと体をやすませてみませんか。この本を読んで元気な自分を取り戻してください。



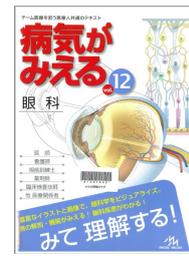
**リンパ腫のことがよくわかる本**  
宇津木久仁子著(講談社)

リンパ浮腫に対する正しい知識と、診断、治療から悪化を防ぐ暮らし方まで解説しています。



**舌はないけど; がんと生きる**  
荒井里奈著(中日新聞社)

舌をほぼ全摘、多発転移、言語障害でもがんと共に生きる著者の明るく生きる姿に感動します。



**病気がみえる 眼科**

医学情報科学研究所著(メディックメディア) イラストや写真を中心に専門の医学知識を解説した本です。



**死にゆく人の心に寄りそう**  
玉置妙優著(光文社新書)

現役看護師の女性僧侶が、自宅で看取る平穏な死を迎える方法と残された家族の心の準備について体験談を交えて教えてくれる1冊です。

**お勧めの一冊**

「アルコール依存症」とは、アルコールに対して身体的および精神的な薬理的依存性を獲得した状態の事をいいます。

この本は、アルコール依存症の妻を支える小学校校長の自伝的小説です。依存症の妻は家族よりもお酒を選び止める事が出来ず、不安定な行動や言動を繰り返しています。治療を行うクリニックでの通院が終わり、経過観察中も未だに数ヵ月に1度のペースでスリップ(再飲酒)をしています。その度に夫は妻と共にクリニックに付き添い通院するなど、依存症の治療は終わること無く続いています。アルコール依存症が辛く大変な病気でも夫は妻を支えながら病気を理解し、一緒に歩いて行く内容でした。

今後アルコール依存症に何らかの形で関わるかもしれません。そんな時、依存症と共に生きた家族の自伝本がある事を思い出し手に取ってみてください。



(栄養科 花見侑紀)

**[がん相談支援センターからのお知らせ]**

毎月1回、総合医療センター3階の患者図書室に於いて、がん患者サロン『あづまっぺ』を開催しています。がんに罹られた方やご家族の方、お茶を飲みながら、一緒にお話ししませんか?

参加予約は不要です。どうぞ、お気軽にご参加ください。

**【ミニミニ講演の予定】**

- ◇1月21日(火) 14時～「がんの痛みを緩和する方法」      がん性疼痛看護認定看護師      小椋和子氏
  - ◇2月25日(火) 14時～「抗がん剤治療の副作用について」      がん化学療法看護認定看護師      石本由美氏
  - ◇3月24日(火) 14時～「抗がん剤の種類と効果」      薬剤科調剤室長      木本真司氏
- がん相談支援センター      古沢しのぶ