

慢性腎不全で起こることとその治療

あなたの腎臓の機能(血液検査ではeGFR)は低下しています。

あなたの腎臓は健康な人の %の働きになっています。

30%未満の状態は慢性腎不全と言って、腎臓の働きが落ちることによる様々な症状が出てきます。

慢性腎不全を元の状態に戻すことはできませんが、症状を和らげ進行を遅らせることはできます。

最終的には透析が必要になることがありますが、それまでの治療が悪いと透析が始まってからも悪影響が残ってしまいます。



つかもと内科
Tsukamoto clinic

つかもと内科 塚本雅俊

腎不全の原因

①糖尿病性腎症

血糖値が長いあいだ高いままだった重症の糖尿病で起きます。尿蛋白がたくさん出るのでむくみやすくなります。進行予防に特効薬的な治療はなく、血糖値と血圧を良好に保たないといけません。

②慢性腎炎

免疫の異常で起きる病気で生活習慣などはあまり関係ありません。初期のうちに正しい診断と治療をするとかなりの改善が望めますが、腎不全まで進行すると血圧を良好に保つくらいしかありません。

③腎硬化症

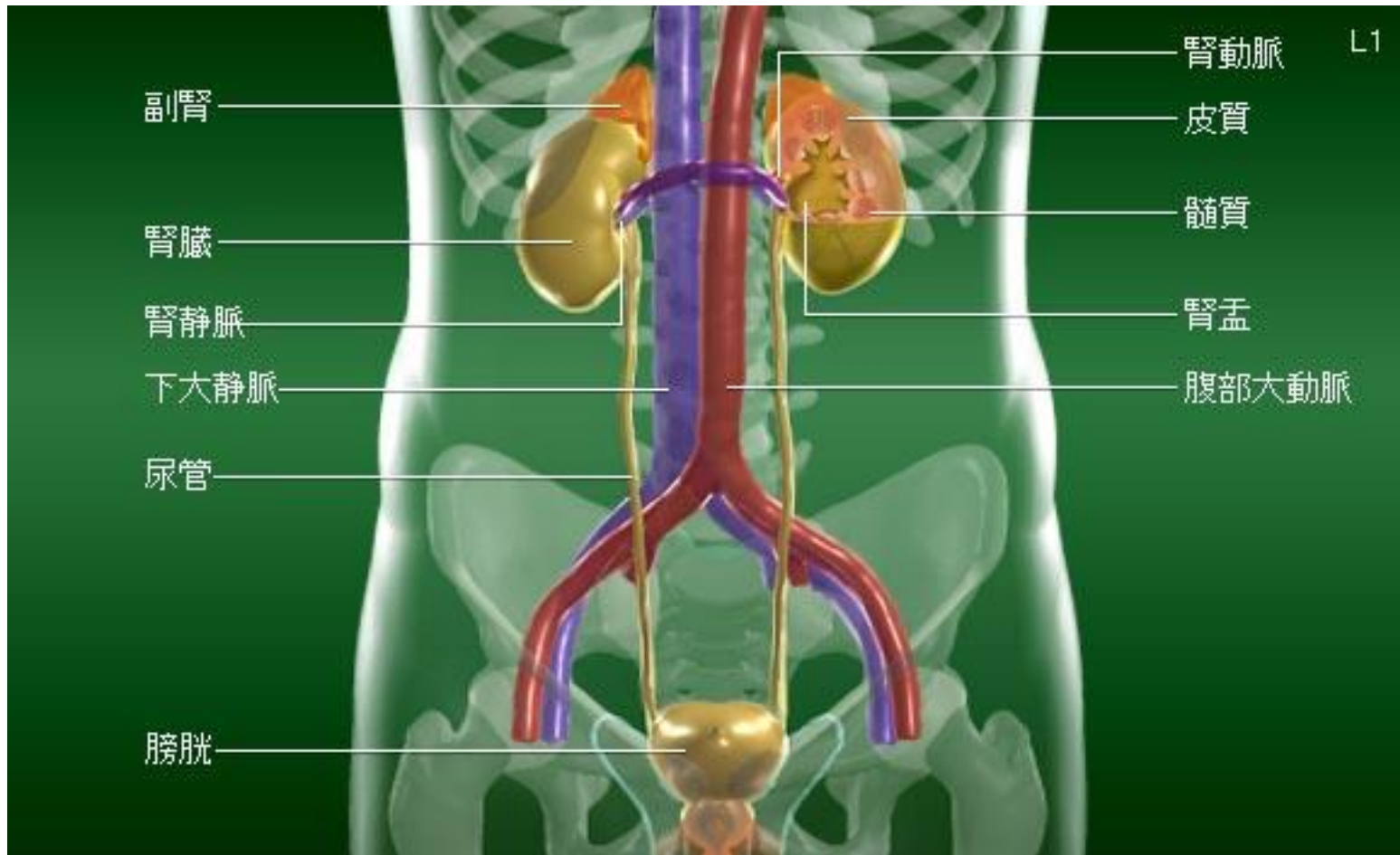
高血圧などで動脈硬化が起きて腎臓が悪くなる病気です。血圧やコレステロールなど動脈硬化の原因になるものを良好に保つ必要があります。

④多発性嚢胞腎

腎臓にたくさんの嚢胞(のうほう:水をつまった袋)ができる病気です。遺伝性の病気ですが、遺伝ではない場合もあります。

①>>②>③>>④で多いですが、合併していることもあります。
他の病気もありますが比較的稀です。

腎臓の場所



腎臓は2個あり、体の左右の背中側、半分肋骨に隠れる場所にあります。

腎臓から尿管という細い管で膀胱に尿が流れていきます。

腎臓の働き

老廃物の排泄

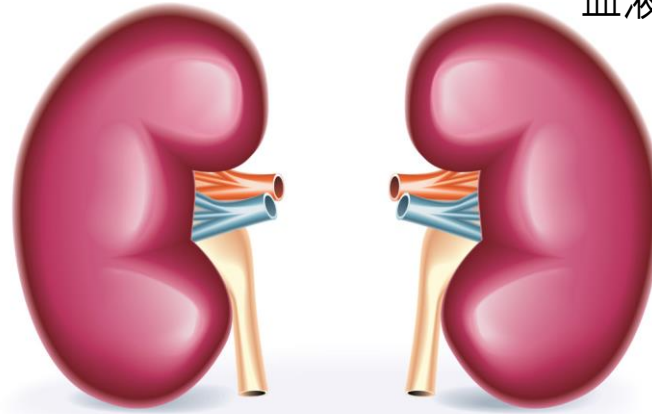
体内でできたいらないものを尿に出します。

水分の調節

余分な水分を尿にします。脱水状態のときは逆に出さないようにします。

電解質の調節

ナトリウムなどのミネラルの血液濃度を厳格に調整します。



ビタミンDを作る

腎臓と肝臓が共同でビタミンDを作ります。

酸塩基平衡の調節

血液が弱アルカリ性を保つようにします。

血圧の調節

心臓よりも腎臓が血圧調節には重要です。

血液を作らせる

腎臓が骨髄へ命令を出さないと血液は作られません。

腎臓とは不要なものを尿にして排泄するだけでなく、体内の環境を「調節する」臓器なのです！

腎不全で起こることとその治療

その1: わかりやすいもの

むくみ

ナトリウム(塩分)の排泄が悪くなって起きます。塩分制限が有効です。かなり腎不全が進行しない限り水分制限は不要で、脱水予防に水は多めに飲むようにしましょう。塩分制限してもひどい浮腫がある場合は心臓に負担がかかるので利尿剤を使います。

高血圧

腎臓が悪いと塩分が体にたまるのと、腎臓が苦しまぎれにホルモンを出すことで血圧が上がります。高血圧でさらに腎臓が悪くなる悪循環に陥ります。塩分制限をするとともに、血圧を上げるホルモンの働きを抑える薬などを使います。家庭での血圧125/75が目標です。

貧血

腎臓がエリスロポエチンというホルモンを分泌なくなると骨髄では血液を作れなくなり貧血になります。月に1~2回の注射でホルモンを補う必要が出てきます。鉄不足があると注射が効きづらくなるので、必要に応じて鉄剤を飲みます。

腎不全で起こることとその治療

その2: わかりにくいもの

カリウムやリンの異常高値

カリウムが排泄されにくくなり上昇します。血液が酸性になると更に高値になります。異常に高くなると不整脈で死んでしまうことがあります。血液を弱アルカリ性に戻す薬をまず使い、それでも高い時は野菜ジュースや生野菜・果物をやめ、カリウムを下げる薬を使います。

リンも排泄されにくくなります。ほっておくと骨がスカスカになり動脈硬化が促進されます。乳製品をやめ、リンを下げる薬を使います。リンは目立ちませんがとても重要です。

血液が酸性になる

体の中でできる酸が尿に出ていなくなり血液が酸性になります。カリウムが上がったり、ムカムカして食欲不振を起こしたりします。弱アルカリ性に戻す薬を使います。

ビタミンD不足・副甲状腺ホルモン異常

腎臓が弱るとビタミンDを活性化できず不足状態になります。その結果低カルシウム状態になったり、副甲状腺ホルモンが異常に分泌されたりします。市販のビタミンDは無効で、活性型のビタミンDを適量飲む必要があります。

進行を遅らせるためにできること

慢性腎不全は進行を遅くすることはできても治すことはできません。しかし、やるべきことをやった場合とやらなかった場合ではかなりの差が付きます。

①しっかり薬を飲む

高血圧をはじめとして、腎不全は悪循環の病気で、薬で悪循環を絶たなければいけません。様々な異常への対処で薬の種類が多くなりますが、どれも必要な薬です。それだけ腎臓の役割が多岐にわたるのです。

②塩分を控えて水分は多めに

塩分をたくさん取ると腎臓への負担になりむくみを起こします。

脱水はそれだけで一気に腎不全が進行することがあります。こまめに水を飲みましょう。1日2リットルくらいが望ましいです。お茶などではなく、水が良いです。

③血圧と体重を測る

家庭での血圧は大変重要です。測定して受診の際に教えてください。体重はむくみの指標として重要です。急に何キロも体重が増えたら受診してください。

どうなったら透析を始めるか

やるべき治療をしっかりと行っても残念ながら進行してしまった場合は腎移植か透析療法を行わないと生命を維持できなくなります。

透析療法を開始する基準は患者さん個々の状況で異なりますが、下記のような条件がいくつかあれば開始を考えます。

eGFRが10未満に低下

浮腫がひどくて心不全になり利尿剤も効かない

食欲不振や倦怠感が薬でよくなるらない

貧血が注射でよくなるらない