



世界腎臓デー

各地で啓発イベント開催

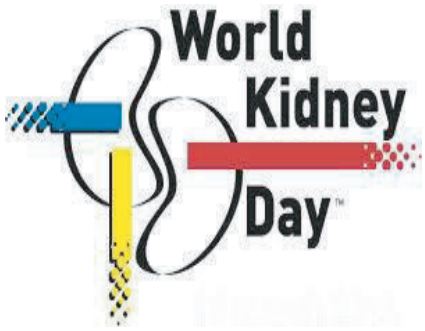
毎年、三月の第二木曜日は、『世界腎臓デー World Kidney Day』です。世界腎臓デーの啓発と、慢性腎臓病（CKD）について、改めて理解をしていただきたいと思います。

世界腎臓デーとは

三月の第二木曜日の『世界腎臓デー』は、増え続ける腎臓病を防ぐため二〇〇六年に定められています。今年の『世界腎臓デー』は三月十四日です。

この日を中心に、世界六大陸一〇〇カ国以上の国々で様々な啓発キャンペーンが開催され、各国の医師やコメディカル、患者や患者家族が主体となって啓発活動が行われています。

日本でも毎年規模が大きくなっており、中心的に活動している日本慢性腎臓病対策協議会（J-CKDI）や特定非営利活動法人腎臓病早期発見推進機構（IK



CKD（慢性腎臓病）とは

腎臓は、血液の中の老廃物を取り除いてきれいにする臓器です。その腎臓の働き（腎機能）が、ゆっくりと何年もかけて低下していく病気が『慢性腎臓病（CKD）』です。CKDになり何年も経ち、腎機能が極端に低下してくると尿毒症の症状（例えば貧血、頭痛、吐き気、めまい、しびれ、視力低下、不整脈、意識障害など）や足のむくみが現れてきます。

どんな病気？

CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓は、血液の中の老廃物を取り除いてきれいにする臓器です。その腎臓の働き（腎機能）が、ゆっくりと何年もかけて低下していく病気が『慢性腎臓病（CKD）』です。CKDになり何年も経ち、腎機能が極端に低下してくると尿毒症の症状（例えば貧血、頭痛、吐き気、めまい、しびれ、視力低下、不整脈、意識障害など）や足のむくみが現れてきます。

このような症状が現れた場合、命を守るために早急に透析治療を行わなければいけません。

東日本大震災から8年が経ち 今こそ防災用品を再チェックしませんか？

皆さん、非常持ち出し袋・非常用品のストックは大丈夫でしょうか？

震災当時に慌てて用意した防災用品が、今やそのまゝになってしまっているという方も多いのではないのでしょうか。

防災用品の中の缶詰や非常食の賞味期限が迫っているものなどがあ

るものなどがあるのではないのでしょうか。今こそ再チェックしましょう。

災害列島といわれる日本。いつ起こるか分からない緊急事態に備えて、非常袋はしっかりと用意しておきましょう。



症状がなくても治療を継続してください。

早い段階のCKDであれば、治療によって腎機能が改善することも少なくありません。

また、CKDでは腎機能の低下とは別の懸念もあります。

それはCKDの進行に伴い心臓や脳の血管の病気が増えるということです。

実際のところ、透析治療が必要なるよりも先に、心筋梗塞や脳卒中などのために亡くなる患者さんが少なくありません。

それを防ぐためにも、CKDの早期治療が大切です。

CKDの予防と治療

CKDは、腎機能が慢性的に低下した状態を指す病名で、原因を問いません。

ただ実際には、腎臓そのものに起こる病気（糸球体腎炎など）よりも糖尿病に伴うCKDのほうが多いことが今、問題になっています。

糖尿病に伴うCKDの予

防する方法は、糖尿病そのものをきちんと治療することです。

つまり、血糖値をしつかりコントロールすることです。また、CKDの進行には高血圧も強く関わっていますので、血圧のコントロールも大切です。

血糖や血圧のコントロールはCKDの『予防』だけでなく、当然、『治療』においても重要です。

そのためにも、まず生活習慣の改善が重要です。

肥満の是正や減塩心がけ、規則正しい食事、腎機能が低下した場合には低たんぱく食を摂りましょう。

たばこを吸っている人は禁煙に努めてください。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療しておくことが大切です。

また、CKDの予防には血圧の管理と尿検査が重要になります。

家庭血圧計や尿試験紙も市販されていますので、ふだんから、家庭でもこまめに血圧をチェックし、定期的に尿検査をすることを勧めます。



（裏面へつづく）

三月第二木曜日は「世界腎臓デー」

医療を知る 健康を守る

社会医療法人
製鉄記念八幡病院腎臓センター長・腎臓内科部長

柳田 太平先生

慢性腎臓病（CKD）患者は
日本で一三三〇万人

慢性腎臓病（CKD）は
馴染みのある病名ではない
ため、少ないと思われがち
ですが、日本では一三三〇
万人、八人に一人がCKD
患者で、新たな国民病と考
えられています。

蛋白尿や血尿などの検尿
異常・腎臓の形の異常・腎
組織の異常あるいは
腎機能低下が三カ月以上
続いたときにCKDと診断
されます。

CKDの恐ろしい点は

気が付かないうちに進行
することです。
腎機能が一〇～一五%を

（表面よりつづき）

また、血圧のコントロール
は糖尿病以外の原因によ
るCKDでも重要で、CK
D治療の柱の一つと言え
ます。
糸球体腎炎などの腎臓その
ものの病気によるCKDでは、
血圧のコントロール以外に、
病気の状態に依りて、蛋白

切るまでは症状が出ず、腎
臓は「沈黙の臓器」とも呼
ばれています。

しかし進行すると夜間尿
が増え、貧血、倦怠感、む
くみ、息切れ、食欲不振と
いった症状が現れはじめま
す。
五～八%まで腎機能が落
ちてしまうと、腎代替療法（透
析や腎移植）が生きるため
に必要となります。

症状が出てからでは遅く、
検尿異常が出始めた時期、
腎機能低下がない時期に、
治療を行うことで完治も可
能で、透析も回避すること
ができます。

また、CKD患者さんは
脳梗塞や心筋梗塞などの心
血管合併症を三倍以上起こ
しやすくなるのが分かっ



質の摂取量
を抑える食
療法や抗
炎症薬、抗
血小板薬な
どによる治
療により、腎機能の低下を
抑制します。
（インターネットより抜粋）



ていますが、腎臓を治療す
ると、これらの心血管病も
減少します。

異常を早く検知して

古い本には、「腎臓病は
不治の病」と書かれていま
すが、CKDの治療法は進
歩しています。

腎炎の中で最も多いIg
A腎症は八～九割が完治す
る時代となり、透析に至る
患者さんは激減しました。

また、透析導入の原因の
五割以上を占める糖尿病性
腎症も糖尿病薬の進歩により、
血糖コントロールが行いや
すくなり、少なくとも蛋白
尿が出始めたころに、しつ
かり治療を行うことで透析
患者の増加は足踏みとなっ
ています。

さらに現在は続々と腎臓
病治療薬が開発され、さま
ざまな腎臓病の治療ができ

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」

北九州市自閉症協会 事務局長 伊野 和子氏

4月2日から8日を発達障害啓発週間として、日本各地でシンポジウムの開催やブルーライトアップが行われます。啓発デーのイメージカラーである「ブルー」は、癒しと希望を表し、世界中のランドマークがブルーライトアップされます。

多数派の人々の感覚や認知の在り方で作られてきたこの社会は、当事者は生きづらさを感じやすく、時として配慮が必要です。自閉症への理解は、すぐには叶わないかもしれませんが、近い未来へと期待し、理解への小さな種を世界中でまいていきます。

このような取り組みが様々な障害を抱える人が生き生きと過ごせる社会へとつながり、誰もが幸せに暮らすことができる社会への実現につながるよう願います。

「小倉城」「チャチャタウン観覧車」 同時ブルーライトアップ!

チャチャタウン小倉の
イベント広場ではパル
ーンアートや消防音楽
隊の演奏会もあるよ!

4月6日(土)
19時～23時

【主催】「世界自閉症啓発デー」北九州市啓発実行委員会（構成）北九州LD等発達障害親の会「すばる」、北九州市自閉症児者の未来を考える会、北九州市自閉症協会、北九州市（保健福祉局障害福祉部精神保健福祉課）、社会福祉法人北九州市福祉事業団 北九州市発達障害者支援センター「つばさ」



る時代となっています。
腎臓は再生能力に乏しい臓

器です。
蛋白尿が出た、腎機能が
低下してきた時に的確な
診断、治療を行うこと
が重要です。

少なくとも毎年一度は健康診断を行い、
異常があれば腎臓専門医を受診しましょう。

（出典：製鉄記念八幡病院ホームページ）

