

知っておくべき 慢性腎臓病(CKD)と 高血圧について

Q 腎機能低下と高血圧の関係はどの様ですか？

慢性腎臓病(CKD)とは、腎機能が正常の60%以下に低下しているか、蛋白尿などの腎障害が3カ月以上持続した状態をいいます。このCKDの発症と進行には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が深く関与するといわれています。生活習慣病のなかでも、とくに腎臓と血圧は密接な関係にあります。腎臓の働きが悪くなると高血圧になり、高血圧が続くと腎

機能が低下するという「悪循環」に陥りやすく、そのため血圧のコントロールはきわめて重要です。

Q 高血圧に減塩は効果ありますか？

過剰な塩分の摂取が高血圧の原因となることはよく知られています。腎臓は余分な塩分を水分とともに体外へ排出する働きをしていますが、腎機能が低下すると塩分と水分の排出がうまくできなくなると血液の量が増加し、血圧が上がってしまうの

6g
目安は、
小さじ1杯が5g



イラストはイメージです

です。とくに食塩摂取量の多い日本人では減塩による降圧効果が大きいと考えられます。高血圧の人は1日6g未満が目標です。もちろん、高血圧になる前

から食塩制限を行うことは、高血圧の発症予防につながります。高血圧の家族歴の強い人では、血圧上昇前からの減塩が推奨されています。まずは食塩の摂り過ぎやとり過ぎに注意し、禁煙や適度な運動など生活習慣の改善を行うことがとても重要で、それでも血圧をつまへ「コントロール」できない場合は、薬による治療もあわせて行います。また、高齢者の場合は過度な降圧に注意が必要です。

Q 家庭血圧は必要ですか、測り方はありますか？

最近では、脳心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)の発症を予測する方法として、診察室で測る「診察室血圧」よりも家庭で測る「家庭血圧」の方が重視されています。また、CKD患者さんの多くは食塩感受性を呈し、腎機能低下とともにその傾向がさらに顕著になります。このため夜間の血圧上昇を示すことが多く、早朝高血圧のチェックが大事となります。家庭血圧を測定するときは、測定方法や条件を

Q 慢性腎臓病(CKD)の早期発見にはどうしたらよいですか？

守ることが大事なポイントです。原則は背もたれのある椅子に座り、1〜2分安静にしてから測定しましょう。朝は起床後1時間以内、排尿後、朝食や薬を飲む前に測定します。夜は就寝前に測定し、夕食後や飲酒後、入浴後は避けます。きちんと測った家庭血圧の結果を血圧手帳に記録して、健康診断の機会やかかりつけ医受診の際に医師に見せるようにしましょう。

腎臓の異常は二つの検査をおこなうだけで、比較的簡単に知ることが出来ます。まず「尿検査」で蛋白の有無を調べたり、「血液検査」で血液中の老廃物であるクレアチニンの量(血清クレアチニン値)を測定することで、自覚症状の乏しいCKDを見つけることができます。CKD患者さんが血圧を「コントロール」することは、腎臓の働きを守ることに繋がります。これによって、慢性腎臓病(CKD)の進行を防ぐことができるだけでなく、

末期腎不全や心血管疾患のリスクを少なくすることができます。できるだけ早期に腎臓の状態を把握していただき、経過に応じた適切な治療を始めるために、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

今月の先生

岐阜市民病院 腎臓内科

たか はし ひろ たけ
高橋 浩毅

○専門分野

腎臓内科、内科一般

○役職

腎臓内科部長

腎臓病・血液浄化センター長

○主な資格、認定

日本内科学会内科指導医・認定内科医

日本透析医学会透析専門医

日本腎臓学会腎臓専門医

○卒業年
平成2年卒

