



メタボリックシンドロームと慢性腎臓病 (CKD)

はじめに

メタボリックシンドロームで腎臓が悪くなることをご存じですか? 「新たな国民病」とも言われる慢性腎臓病 (CKD) とメタボリックシンドロームの関係についてご紹介いたします。

メタボリックシンドロームとは

過食や運動不足により内臓脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が併発した状態を言います。

慢性腎臓病 (CKD) とは

腎臓は、握りこぶし大でそら豆のような形をした臓器で、背中側の腰骨の上あたりに左右1個ずつあります。老廃物を捨てる、水分やミネラルのバランスを整える、血圧を調整する、血液や骨を作る、などの働きがあり、体内の環境を最適な状態に整えています。

慢性腎臓病 (CKD) は、腎臓の機能が慢性的に低下した状態です。患者数は1,330万人 (20歳以上の成人の8人に1人) とされています。その進行状況は、糸球体ろ過量 (GER) という腎機能の指標を目安に5段階に分けられ、その段階に応じて、食事療法や薬物療法、腎代替療法 (透析、移植) を行います。

慢性腎臓病 (CKD) の初期症状

初期には自覚症状がありません。そのため、気づかない間にこの病気にかかっていることもあります。腎臓は一度悪くなると自然に治ることは難しく、放っておくと進行してしまう場合もあり、注意が必要です。

慢性腎臓病 (CKD) が進行するとどうなる?

最も早く出現する検査異常のひとつは尿蛋白です。進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れといった症状が出ます。慢性腎臓病 (CKD) があると脳卒中や心筋梗塞など心血管病になる危険性が増すとも言われます。腎臓機能がさらに低下すると、体内環境を整えられなくなり、透析や移植が必要になります。

メタボリックシンドロームと腎臓病の関係

【肥満】肥満が原因となる腎臓病は、肥満関連腎臓病

と呼ばれます。エネルギー過剰や代謝亢進状態、脂肪細胞から産生・分泌される物質が、腎臓へ負担をかけることで腎臓が悪くなると言われ、アルブミン尿 (蛋白尿の一種) が出やすくなることが知られています。肥満の人は糖尿病や高血圧を併発することも多く、腎臓が悪くなりやすいと言えます。

【高血糖、糖尿病】糖尿病は透析療法が必要になる原因疾患の第一位です。糖尿病による腎臓病は糖尿病性腎臓病と言われ、糖尿病性末梢神経障害、糖尿病性網膜症とともに糖尿病の3大合併症のひとつです。これらの合併症は毛細血管の障害が原因とされており、高血糖による動脈硬化が一因となります。

【高血圧】高血圧による動脈硬化から腎機能が悪くなります。腎機能が悪いと高血圧が悪化しやすくなり、さらに腎臓に負担をかける、という悪循環を来します。

【脂質異常】脂質異常症も、動脈硬化の原因となり、腎臓が悪くなる原因となります。

早期発見するには

定期的な健康診断やかかりつけ医での尿検査、血液検査が早期発見につながり、進行の予防が可能です。

腎臓を守るためには

生活習慣の改善 (禁煙、減塩、運動、肥満の解消など) や食事管理は腎臓を守るために必要不可欠です。高血圧や糖尿病、高脂血症ですでに治療を受けている方は、その治療をきちんと行うことも大切です。

おわりに

慢性腎臓病 (CKD) は検査を受けなければ見つけることが難しい病気です。健康診断やかかりつけ医で腎臓病が疑われた際には、ぜひ一度ご相談ください。

— 筆者紹介 —

たつみ りょうこ
巽 亮子

2006年 東海大学医学部卒
2015年 東海大学医学研究科博士課程修了
東海大学医学部内科学系腎内内分泌代謝内科学 助教
日本内科学会 認定内科医
日本腎臓学会 腎臓専門医
日本透析医学会 透析専門医
日本プライマリケア連合学会 認定医