

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

夏号
2022



働き世代こそ腎臓を守ろう!

みなさんは「CKD」という言葉を聞いたことがありますか? 「CKD」とは、腎障害や腎機能低下が、ある一定の期間続いている「慢性腎臓病」のことです。腎臓は、加齢とともにその機能が低下することに加え、沈黙の臓器とも呼ばれており、身体の不調を感じる頃には、腎臓機能の悪化が進行している場合も少なくありません。今回は、働き盛り世代の腎臓の健康について、腎臓内科・糖尿病内科専門の砂川先生にお話を伺いました。

腎臓の役割とは?

腎臓は、①老廃物を尿として捨てる ②体液量や、血液の酸性度を一定値に調整 ③血液や骨を作るのに必要なビタミンDやレニンを作り出すといった役割をしています。腎臓の働きが悪くなると、吐き気や嘔吐、気分不良になったり、むくみや心不全、高カリウム血症による突然死、貧血や高血圧などさまざまな不調をもたらします。

腎臓の機能は加齢と共に機能が低下していきます。例えば20歳の腎機能を100点とすると、1年で1点ずつ機能点数が低下し、40歳では80点、60歳では60点、80歳では40点といった具合に低下していきます。10点以下は透析準備と言われています。加齢による腎機能の低下に加え、高血圧症、糖尿病、メタボ、肥満、喫煙、腎臓病の家族歴などがある人はCKDになりやすいと言われています。また、これらの要因はCKDになった時に、進行を早める原因にもなります。

腎臓の不調を知るには?

「沈黙の臓器」とも言われ、なかなか症状が表れず、自覚しにくいのが、CKDの特徴です。飲酒、喫煙などの生活習慣や、生活習慣病に関連した過去の病歴、家族歴なども、慢性腎臓病(CKD)のリスクを高める要因とされています。まずは日頃の生活のなかで、左の異変がないか、チェックしてみましょう。

腎臓の不調を知るセルフチェック

- ☐ 健康診断で尿蛋白があるとされた
- ☐ 尿の色が変だと感じたことがある
- ☐ 尿が泡立っていると感じる
- ☐ 夜間に何度もトイレに行く
- ☐ 顔色が悪いと言われることがある
- ☐ 疲れやすい。疲れが抜けない
- ☐ むくみを感じる

腎臓の健康を守るためにできること

①尿を調べましょう

尿の異常は、見た目では分かりづらいことも多いため、「尿検査」で蛋白がないか、数値で把握することが大切です。もし、尿蛋白があった場合は治療で減らし、できるだけ少なくしていきましょう。尿に糖が含まれる状態が続くと、「糖尿病」の恐れもあります。糖尿病は、CKDのリスクも高めるため、治療を受けましょう。

②血圧をコントロールしましょう

腎臓のためには、血圧も低い方がよいとされています。1週間の平均で観察します。150mmHgが持続する場合、必ず医師に相談しましょう。薬で治る高血圧も多くあります。

③減塩を心がけましょう

腎臓の悪化は、悪い生活習慣や食生活の積み重なりも要因となります。塩分を摂り過ぎると、腎臓に大きな負担がかかります。

④腹八分・体重管理を心がけましょう

食べすぎ、運動不足は、肥満の原因になります。内臓脂肪型肥満になると蛋白尿が出やすくなります。

特定健診を受けましょう

尿検査と、血液検査により、腎臓の健康度を数値で測ることができます。急激な悪化を防ぐため、毎年定期的に健診に行きましょう。次のページからは、腎臓病患者の増加を防ぐための、うるま市の具体的な取り組みを紹介します。

市民の腎臓を守る



ちゅらま〜み(腎)プロジェクト

うるま市の現状

プロジェクトを行うことになった背景として、うるま市・沖縄市では腎臓の状態が悪化して人工透析を受ける患者が増加傾向にあり、人口10万人あたりの透析人口が全国・沖縄県全体と比較して高いという現状がありました。そこで健康課題を解決するために、うるま市・沖縄市・中部地区医師会・全国健康保険協会沖縄支部の4者協働で事業を実施していくこととし、新規人工透析患者を減らすため「ちゅらま〜み(腎)プロジェクト」がスタートしました。

かかりつけ医と腎臓診療医の連携

市では慢性腎臓病の重症化予防に向けた取り組み「ちゅらま〜み(腎)プロジェクト」が平成29年から実施されています。今回は、プロジェクトの詳細を健康支援課のみなさんにお話を聞きました。心身ともに健康で輝く暮らしを維持するために、腎臓の健康について考えてみませんか。

「病診連携医登録事業」とは、「かかりつけ医」が一定の紹介基準に基づき、患者を「腎臓診療医」に紹介し、協働で病診連携に取り組むことで一人の患者を重症化させず、新規透析患者数を減らしていくという取り組みです。令和3年12月時点では、この連携で紹介された件数は279件にも及んでいます。

保険者の取り組み

かかりつけ医がない方で、健診の結果、紹介基準に該当する場合は、保険者(うるま市・沖縄市・協会けんぽ)が、ちゅらま〜み(腎)プロジェクトに登録している医療機関への受診勧奨を行っています。また、対象となる市民の方への保健指導、医療機関や市の医療スタッフを対象にした研修会、情報交換会、市民のみなさまへ向けた本事業や慢性腎臓病についての啓発活動(減塩料理教室、市民講座など)も行っています。これらの取り組みについては、会議やニュースレターを通して、登録医療機関へ情報共有しています。

尿中推定塩分摂取量検査の実施

市では、特定健診・集団健診で、尿中に含まれるナトリウム量などから、日頃の食生活のおおよその塩分摂取量を算出する検査を実施しています。1日の食塩目標量は、男性7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧や腎臓病の方は男女共に6g未満が推奨されています。

特定健診時の尿検査で実施している「尿中推定塩分摂取量検査」の令和2年度の結果によると、男性の約69%、女性の約81%が、目標値をオーバーしていることがわかっています。食塩の摂りすぎは、高血圧や、余分な食塩を排出するなど、腎臓に負担がかかります。そのため、腎臓を守るためには、減塩が大切です。毎年定期的に特定健診を受診し、自分の健康状態をしっかり把握して、健康維持に努めていきましょう。

かかりつけ医と腎臓診療医の連携



腎臓の機能低下が疑われる時期から、かかりつけ医と腎臓診療医が連携して治療を行うことで、新規人工透析患者数を減らす取り組みです。

上手な医療のかかり方アワード

厚生労働省 医政局長賞
自治体部門優秀賞を受賞

ちゅらま〜み(腎)プロジェクト

「上手な医療のかかり方アワード」とは、厚生労働省が上手な医療のかかり方への貢献につながる優れた啓発活動・取り組みを表彰するものです。令和4年3月15日に開催された、「第3回 上手な医療のかかり方アワード」表彰式では、うるま市・沖縄市 CKD(慢性腎臓病)・糖尿病性腎臓病病診連携医登録事業〜ちゅらま〜み(腎)プロジェクト〜が、『第3回 上手な医療のかかり方アワード 厚生労働省 医政局長賞 自治体部門 優秀賞』を受賞しました。プロジェクト開始から、新規透析患者数は減少傾向にあり、取り組みの効果がますます期待されています。