

慢性腎臓病 (CKD) について ③

検査室だより 2025.6

今回は、CKD と生活習慣病についてお話します。

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、嗜好（^{しこう}飲酒や喫煙）などの生活習慣が関係している病気のことです。かつて成人病と呼ばれ、該当する主な病気として糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあげられますが、実はこれらの病気が CKD の危険因子となっています。

CKD の予防や進行を遅らせるには、高血圧や糖尿病そのものをきちんと治療し、血圧や血糖値を適正にコントロールすることが大事です。とくに高血圧は CKD との関連が強く、血圧のコントロールは非常に重要となります。



CKD にならないために、予防が大切な理由はいくつかあります。

CKD の最初の回に述べましたが、初期では自覚症状に乏しく、かなり進行するまで気づきにくい、ということです。腎機能低下がある程度まで進行すると、正常な状態へ戻すことはできません。自覚症状がなくても、異常を指摘されたら生活習慣を改善し、治療を続けることが大事です。また、CKD は脳卒中や心筋梗塞など、脳や心臓の血管の病気のリスクが高くなるといわれています。



CKD は怖い病気ですが、CKD も生活習慣病の一つといえます。もちろん、生活習慣によらない腎臓固有の疾患や、遺伝性の疾患が原因となることもあります。実際にはそれらより生活習慣病に伴う CKD が多いことが今、問題となっています。

人は自覚症状が乏しいとなかなかアクションを起こせないものです。生活習慣の改善によって発病を防ぎ、発病しても進行を遅らせることができます。健康的に長く過ごせるよう、少し先の未来について考えてみませんか。



お気軽に医師・看護師までご相談ください。

医療法人 良秀会
泉北藤井病院