

読み解く・読み得 紙上医療講演 64

CKD予防に重要な尿検査

湘南鎌倉総合病院（神奈川県）の持田泰寛・腎臓病総合医療センター部長が慢性腎臓病（CKD）について解説します。CKDは慢性的に腎機能が低下する疾患の総称。国内に20歳以上の患者数が約1,330万人（約8人に1人）との推計もあり、「新たな国民病」とも言われています。悪化すると人工透析や腎移植が必要になるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の発症リスクが高まります。持田部長はCKDの予防や進行を抑えるために、とくに尿検査の重要性を強調しています。

腎臓は、糸球体という部分で血液を濾過して体内の老廃物や余分な体液などを尿として体外に排出する機能をもっています。他にも、赤血球の生成や血圧の調整をサポートするなど、体内のさまざまな環境を整える重要な役割を担っています。

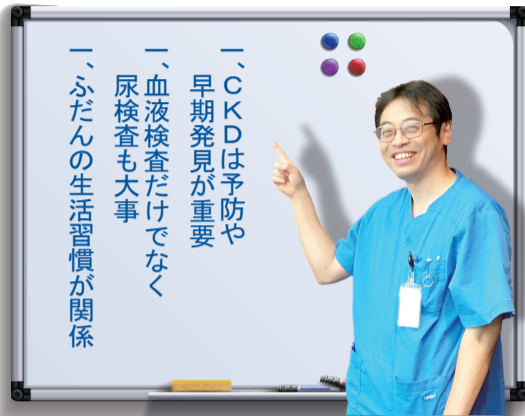
CKDは、こうした腎臓の機能が慢性的に低下し

ている状態を指し、表1のように定義されています。初期の自覚症状は、ほぼありません。悪化すると、体内の老廃物などが排出できなくなり人工透析や腎移植が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患のリスクが高くなったりします。

日本では20歳以上の約8人に1人が罹患しているという推計もあり「新たな国民病」とも言われています（表2）。CKDで透析になるケースも非常に増えており、「腎不全パ

ンデミック」と指摘する声も見受けられます。

CKDが進行すると腎機能の回復は現在まだ困難です。そのため、予防や早期発見が大事ですが、とくに尿検査が重要になります。一時期、「腎臓の声」としてGFR（糸球体濾過量）を強調するテレビCMが流れ、一般の方にGFRを測定する血液検査の重要性は認知されました。しかし、血液検査の結果が問題なくても、尿異常から腎臓機能障害の進行が判



持田泰寛・湘南鎌倉総合病院(神奈川県)腎臓病総合医療センター部長

表1 CKDの定義

以下の①、②のいずれか、または両方が3カ月以上持続	
①	尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか
②	糸球体濾過量(GFR:糸球体が1分間に濾過する血液の量)<60 mL分/1.73m ² ※健康な方の6割程度

表2 日本の推計CKD患者数(%) (20歳以上)

GFRステージ	GFR (mL分/1.73m ²)	尿タンパクー±	尿タンパク1+以上
G1	≥90	2,803万人	61万人(0.6%)
G2	60~89	6,187万人	171万人(1.7%)
G3a	45~59	886万人(8.6%)	58万人(0.6%)
G3b	30~44	106万人(1.0%)	24万人(0.2%)
G4	15~29	10万人(0.1%)	9万人(0.1%)
G5	<15	1万人(0.01%)	4万人(0.03%)

※■部分がCKDに相当
※平成23年厚生労働省CKDの早期発見・予防・治療標準化・進展阻止に関する研究班

明するケースがかなり多く見られます。とくに注意が必要なのは尿タンパク。タンパクが糸球体から尿として漏れ出ること、糸球体につながっている尿管に炎症を引き起こします。さらには、漏れ出さないように尿管が動く（タンパクを吸収）ことで負荷がかかり、より腎の老化（炎症）が進行します。

尿タンパクの量が増えると、人工透析が必要になる可能性や末期腎不全の発症率が上昇することがわかっています。そのため血液検査だけでなく尿検査も行い、しっかり結果を確認してください。尿タンパクが1+という結果では、医師から受診を強く勧められないかもしれませんが、腎臓内科を掲げる医療機関などで相談すると良いでしょう。

当院では「腎臓病にならない、腎臓病を進めない、腎臓病で命を落とさない」を合言葉に、患者さんの相談・治療に対応しています。腎機能の低下に加え、尿タンパク陽性（とくに0.5g以上）の患者さんに腎生検を行い、尿にタンパクが出る要因を探して適した治療を提供しています。当院での腎生検はクリニカルパスに基づき4泊5日で、毎年160~180件ほど実施しています。その間に動脈硬化にかかわる検査も行い、腎臓から全身を診て腎臓病だけでなく心血管死に至らせないように努めています。

また、CKDは日々の生活習慣が深く関係します。運動や食事などに注意しましょう。

お皿の上の健康

Recipe 78

箸が進む味噌だれ

伝統の行事食で栄養摂取 二種の田楽



徳洲会グループ栄養部会主催「2022年度料理コンテスト」東北ブロックで優勝した介護老人保健施設ほのか(山形県)の「二種の田楽」(写真左下)を紹介します。山形県には豆料理などを食べる「大黒様のお歳夜」という伝統行事が12月にあります。献立のひとつに田楽があり、冬に旬を迎えるハタハタを用いますが、一年中、手に入りやすくお年寄りの方も食べやすいカレイと鶏肉に変更しました。カレイはカルシウムの吸収を促進するビタミンDや抗酸化作用があるビタミンEを多く含み、不足しがちなタンパク質も鶏肉で摂取できます。

材料(1人分)

ムキガレイ	50g	芽ヒジキ(乾燥)	0.2g
赤味噌	6g	卵	5g
みりん風調味料	2g	食塩	0.1g
上白糖	4g	料理酒	0.5g
鶏ひき肉	30g	片栗粉	0.5g
ショウガ	1.5g	白いりごま	1.2g
タマネギ	3g	赤味噌	3g
レンコン	3g	みりん風調味料	1g
赤ピーマン	2g	上白糖	2g
黄ピーマン	2g	出汁	0.5g
緑ピーマン	2g	ユズ(果皮)	1g

作り方

- 鍋にAを入れ弱火で練りながら火を通す。
- コンロのグリルで、カレイを中火で両面から焼き、火が通ったら取り出しStep.1でつくった味噌を塗る。焼き色が付くまで焼く。
- 芽ヒジキは水に30分程度浸し、水を切ってから下ゆです。ショウガ、タマネギはみじん切りにする。レンコン、各色ピーマンは5mm角に切って下ゆです。
- ボウルに鶏ひき肉、卵、食塩、料理酒、みじん切りにしたショウガとタマネギを入れ、よく混ぜてから、芽ヒジキ、レンコン、ピーマン、片栗粉を入れ、再度よく混ぜ合わせる。だ円形に成型する。
- Step.4でつくったつくねに白いりごまを振りかけ、グリルで焼く。
- 鍋にBを入れ弱火にかける。刻んだユズの皮を入れて混ぜ、味噌をつくり、焼き上がったつくねにかけたら完成。

1 Point アドバイス 味噌だれは、さまざまな種類の魚肉に合わせやすいため、他の白身魚や青魚などでも美味しくつくることができます。一方で、みりん風調味料や砂糖が入っており焦げやすいため、焼き加減を確認しながら調理すると、見映え良く仕上げられるでしょう。



介護老人保健施設ほのかの栄養士の佐藤真・副主任(調理師)と佐藤美調理師

自らも考えて最善を尽くす

長島 佑弥 東京西徳洲会病院 臨床工学技士

中学生の頃に病気で入院した経験と親が医療関係者だったこともあり、自分も病院で働きたいと考えました。数ある職種なか、私はバイクや車が好きなので、自分の興味や特技を生かせる臨床工学技士を選びました。

現在3年目ですが、心臓カテーテルを中心に透析や高気圧酸素療法、医療機器の管理などの業務を行っています。心カテは緊急性が高いことが多く、患者さんの救命のためには、医師からの指示を待つだけでなく、自分で考えて最善を尽くさなければいけません。こうした現場を乗り越えて、医師から「ありがとう」と言われた時はうれしく思います。今後は人工心臓(体外循環装置)を操作・管理できるようになるのが目標です。医療機器だけでなく、患者さんの状態管理についても知識を深めたいと思います。

休日は同僚と一緒にバイクでキャンプに行くのが好きです。ゆったりとした自然のなかで過ごすことで、緊張感のある現場でのモチベーションアップにつながります。

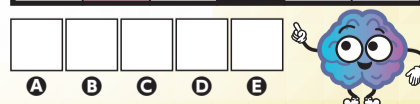
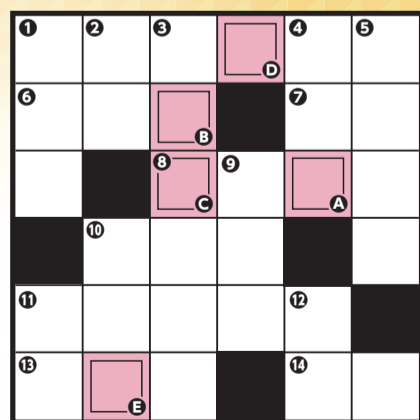


横のカギ

①チグリス川とユーフラテス川にはさまれた地域で、古代文明が栄えた。②ドイツ語でありがとう。③間が抜けた失敗をすること。④道端などで見かける朝に青い花を咲かせる一年草。⑤生物の脳や目、鼻、口など重要な器官が集まる部位。⑥リスなどが口の中に一時的に食べ物貯めておく場所。⑦英語で爪。⑧水中に生息することが多い殻をもつ生物

縦のカギ

①日本に昔からいる小さな淡水魚。②何かを失うこと、または努力しても結果が得られないこと。③服に収納できるほどの大きさのもの。④まだ読んでいないこと。⑤梅雨時に青や紫の花が咲く植物。⑥油分による覆い。⑦植物の名。この花の名の祭りが5月に京都で開かれる。⑧脊椎動物の身体を支えるカルシウムなどでできた硬い組織。⑨液体や気体などをこしてゴミなどを取り除くこと



※濁音(ガキグゴなど)や半濁音(ハピペホ)は一字に数える。
※拗音(小さなヤユ)や促音(ッ)は大きな文字と同様に扱う。

前回の答え ニュウイン(入院)

教えてドクター!



ワクチンの順番が重要

Q 肺炎球菌ワクチンは一生に一度しか打てないのですか? (62歳・男性)

A

公費負担は生涯一度ですが、自費の場合はその限りではありません。日本で認可されている肺炎球菌ワクチンは現在、23価ワクチン(23種類の肺炎球菌に対する抗体をつくらせることができる)、13価ワクチン、15価ワクチン(2022年に保険収載)の3種があり、このうち公費負担は23価のみ。23価ワクチンは5年ほどで効果が減弱するため、基礎疾患がある方などは自費で追加接種するのが望ましいでしょう。

じつは、打つ順番にも意味があることがわかってきています。現在、ブースター効果が期待できると確認されているのは13価の後に23価を打つ場合のみ。反対に打った場合、ブースター効果はありません。公費負担は65歳から5歳刻みに100歳まで、その年齢になる年度が対象(24年からは公費負担は65歳になる年度の一度だけ)。

ですから、62~64歳あたりで、まず13価ワクチンを打ち、65歳で23価を公費負担で打つのが経済的にも効果的にもお勧めです。肺炎球菌ワクチンは副作用もありますが、肺炎は高齢者にとって、とくに怖い疾患です。Webなどで情報を入手し、ぜひご検討ください。

佐竹 範夫

大和徳洲会病院(神奈川県)副院長兼呼吸器内科部長、日本内科学会認定内科医、日本呼吸器学会専門医・指導医、インフェクションコントロールドクター(ICD)



TRY!

運脳

パワフル
ブロード
ルドス