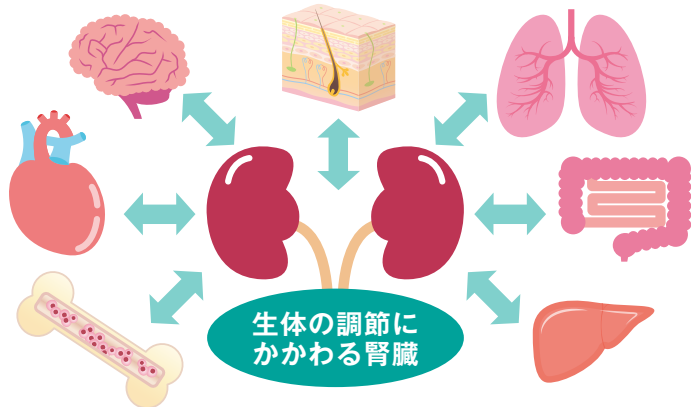


腎臓は全身のホメオスタシス・環境維持と密接に関連する【未病】→【疾患】



Best Human ISHIKAWA
ベストヒューマン 石川
 ドクター編 26
 金沢大学 副学長・医学系長・医学類長
 金沢大学大学院 腎臓内科学教授
和田 隆志

腎臓は全身と繋がる臓器
 生活習慣を見直して
 大切な腎臓を守ろう



金沢大学 副学長・医学系長・医学類長
 金沢大学大学院 腎臓内科学教授

和田 隆志氏

- 1988年 金沢大学医学部卒業
- 1992年 金沢大学大学院博士課程修了
- 1995年 米国ハーバード大学
Brigham and Women病院腎臓部門研究員
日本学術振興会
海外の中核的研究拠点への派遣研究者
- 2007年 金沢大学大学院教授
- 2018年 金沢大学副学長(兼任)
金沢大学医学系長・医学類長(ともに兼任)を歴任

腎臓は尿をつくる臓器、との理解が一般的かもしれませんが、実際はそれだけにとどまらず、全身の臓器と密接に関連しています。増え続ける慢性腎臓病から身を守る方法を、長年日本の腎臓病研究を牽引している和田隆志教授に伺いました。

腎臓が悪くなると、心臓病や脳卒中に加え認知症の心配も

心臓、肝臓、肺、皮膚…。腎臓は全身の臓器と深い関わりがあり、体のバランスを整える役割を担っていることをみなさんはご存知でしょうか。近年慢性腎臓病患者が増え、約1330万人がそれに相当すると報告されています。それゆえ慢性腎臓病は「21世紀の国民病」と呼ばれるようになってきました。

中でも増加が著しいのが、糖尿病が原因で起こる糖尿病性腎症です。腎臓病全体の4割以上を占め、重症化して人工透析が必要になる方も増え続けて

います。また腎臓は血管の塊ですから、腎臓が悪くなると血圧が上がり、高血圧になって腎臓病をまた悪化させるといふ悪循環に陥ることも多く、高血圧への留意も大切です。

腎臓病になると、心臓病や脳卒中に繋がるばかりか、腎機能が1割低下することで認知症が1割増えるとの研究もあります。高齢化が急進する今日、腎臓病予防は喫緊の社会的課題となっているのです。

増え続ける糖尿病性腎症の診断法や治療法の開発に尽力

私は2009年に厚生労働省の研究班班長となり、糖尿病性腎症の研究に取り組んできました。またAMED(日本医療研究開発機構)の研究班の代表も務めました。金沢大学を拠点に共同プロジェクトを推進しました。どんな方が発症し、どんな場合に良くなるかといった解析を行いながら早期発見や治療法の開発に努めています。

診断法に関しては、血液や尿1滴で患者さんの病態を明らかにするバイオマーカーの開発が進んでいますし、治療法についてはLDLコレステロールを患者の血液から除去することにより、重度の尿蛋白の改善や透析回避を図るとい

う先進医療にも取り組んでいるところ

です。2015年にはIgA腎症をはじめとする腎臓病が指定難病となりました。私自身、厚生科学審議会の委員を拝命しています。患者さんの福音に繋がると同時に、腎臓病治療の層の前進になるのではと期待しています。

生活習慣の改善が予防に有効
とりわけ高血圧に注意すべし

糖尿病や高血圧などの生活習慣病が腎臓病の原因になるということは、裏を返せば生活習慣の改善で腎臓病が防げるといふことです。腎臓を守るために、ぜひ毎日の生活を見直していただきたいと思えます。減塩、減量、運動、節酒、禁煙などの習慣化が大切です。

中でも注意すべきは高血圧で、腎臓が悪くなると血管が痛んで血圧が上がります。それが腎臓病を悪化させる上、そこに糖尿病が加わることで脳卒中や心臓病の発症率が二気に上昇。命に関わる事態を引き起こしかねません。

そこでお勧めしたいのが、家庭での血圧測定です。血圧は一日の中で変動があり、病院で正常でも自宅が高くすることがよくあります。夜間高血圧や早期高血圧が腎臓病に繋がる可能性が高い

ので、就寝前起床後の1時間以内に測定し、手帳に記録して血圧のコントロールに努めましょう。

目安ですが体重が1kg減ると収縮期血圧が1mmHg程度下がります。1日の食塩摂取量1g減で1mmHg程度下がります。「それだけか」と思われるかもしれませんが、国民全体で2mmHg下がると脳卒中が約6%、虚血性心疾患が約5%減るとの試算もあります。ぜひ実行してください。

自分の腎臓は自分で守ろう
毎年必ず検尿と腎機能検査を

慢性腎臓病は初期にはほとんど自覚症状がありません。尿タンパクが初期の代表的サインですから、検尿と腎機能検査を必ず受けましょう。毎年受診することが大切です。

また、長年腎臓病研究の拠点として活動してきた金沢大学は、日本の研究のメッカ的存在です。当地には腎臓の専門医も多く、不安がある場合は早めにご相談いただくといでしょう。

繰り返しですが、腎臓は全身と繋がっており、腎臓病になるとさまざまな病気が誘発されます。いつまでも生き生き過ごすために、あなたの腎臓はあなたの手で守りましょう。