

慢性腎臓病に要注意

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の障害や機能低下が三か月以上続く病気です。日本では成人の8人に1人が該当すると言われてはいますが、ある程度進行するまで自覚症状がほとんどなく、発見が遅れる人が多くいらっしゃいます。重症化すると人工透析や腎移植が必要な場合もありますので、正しい知識を持ち、必要がある場合は、早目の予防や治療に取り組んで頂きたいと思います。

腎臓は、血液を濾過して尿を作り、老廃物や余分な水分を体外に排出するという大きな働きがありますが、それだけではなく、血圧や体液の浸透圧、ミネラルバランスを調整する役割なども担っているため、働きが悪くなると疲れやすくなったり、体がむくんだりします。それを放っておいて末期腎不全の状態に陥ると、人工透析や腎移植を受ける必要が出て来てしまいます。

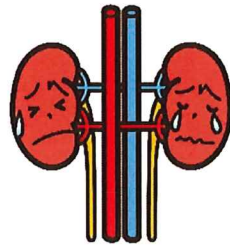
CKDの原因は、糖尿病からくる糖尿病性腎臓病、腎臓に炎症が起きる慢性糸球体腎炎、動脈硬化によって腎臓が硬くなる腎硬化症が代表的です。いずれも初期は自覚症状がほぼなく、気付いた時には透析直前だったということが少なくありません。

手遅れを防ぐためにぜひ活用して頂きたいのが健診です。まず注目したいのが、尿検査で分かる尿タンパクの有無です。結果が陰性(―)の場合、正常です。次に注目すべきは、血清クレアチニンの値です。さらに、CKDの重症度は、糸球体と呼ばれる腎臓内の組織の働きを示す数値「GFR(eGFR)」によって示されているので、そこもチェックすることが大切です。

透析の導入には至っていないCKDの患者の約半数は、健診で病気を発見しています。軽度のうちに見つけれれば、禁煙や節酒、適度な運動といった生活習慣の改善で回復が見込めます。

一方で、CKDが中等度まで進行している人の六割以上が医療機関を受診していないということが分かっています。末期腎不全の状態になってしまうと治療方法が少なくなり、基本的に週3回、1回あたり4時間程度を透析の時間に使わなくてはいけなくなります。国内で透析を新たに始める人は年間4万人と言われてはいます。開始時期の平均年齢は70歳です。老後を楽しもうというまさにその時期に、透析によって大きく生活を制限されることになってしまいます。

CKDで心臓や血管に負担がかかると、心筋梗塞などのリスクも高まります。まずは、健診結果を確認してみるところから始めて下さい。尿タンパクが陽性(+)だった場合は、症状がないから大丈夫などと自己判断は決してせず、必ず受診するようにして下さい。かかりつけ医がない場合は、泌尿器科へ相談するのがお勧めです。



「涙活」でストレス解消！

涙は弱さの象徴として、「好ましくない」と捉えられることもあります。積極的に泣くことで心と体がリラックスし、ストレス解消効果が期待出来るという「涙活」が今、話題になっています。

涙活とは、「能動的に涙を流すこと」で、心のデトックスを図る活動です。涙と心、体は以下のように関係しています。

映画などを見て心が揺さぶられると、脳の前頭野の共感に関する領域が興奮します。そして日中の活動時に働く交感神経から就寝時やリラックスしている時の副交感神経へと自律神経が切り替わり、脳の上唾液核から涙腺に「涙を流せ」という信号が出ます。

涙活はこのメカニズムに着目し、泣くことで人為的に副交感神経が優位の状態を作り出すという行動です。涙活により、ストレスを感じると分泌されるホルモンの一種「コルチゾール」も低下することが分かっています。

秋の夜長。お気に入りの本や映画などで涙活してみたいはいかがでしょうか。



<今週のオススメレシピ>

なすと厚揚げのみそ汁★>

【材料(2人分)】

なす(1個) 厚揚げ(60g)
だし汁(400ml) みそ(大さじ1.5)



【作り方】

- ①なすはへたを切って食べやすい形に切り、水にさっとさらして水気を切る
- ②厚揚げは熱湯でさっと茹で、粗熱が取れたら1cmの角切りにする
- ③鍋にだし汁を入れ、煮立ったらなすを加えて3分ほど煮る
- ④厚揚げを加えてさっと煮て、みそを溶き入れたら出来上がり！