

認定看護師の耳寄りなはなし ①

透析看護認定看護師

慢性腎臓病(CKD)の 予防・早期発見に向けて

透析看護認定看護師 飯沼 千波



慢性腎臓病(CKD)とは、血液や尿の検査で腎臓の異常を認め、その状態が3ヶ月以上続いている場合に診断される病気です。

最近、メディアでも慢性腎臓病について取り上げることも多く、日本人成人の8人に1人がCKDとも言われ、新たな国民病と認識されています。

腎臓は、背中側の腰のあたりに左右2個ある臓器です。腎臓の働きの主なものは、身体にとって不要な老廃物や水分を尿として排出することですが、そのほかにも血圧の調整やホルモンのバランスをとるなど、身体にとって大切な役割を担っています。

CKDは病気が進行するまで、自覚症状がないことが多く、身体がむくむ、疲れやすい、貧血などの症状が出る時には、腎臓の機能が半分以下になっていることも珍しくありません。そのため、他の病気で検査をしたときに、CKDが発見されることもあります。腎臓は大変我慢強い臓器なので、ギリギリまで賢明に働き、一度悪くなると治りにくいという特徴を持っています。CKDが進行すると血液透析などの腎臓の働きを補う治療が必要になります。



私は、平成27年に透析看護認定看護師を取得し、血液透析を受ける患者さんやご家族に看護を提供しながら、認定看護師外来では、CKDの患者さんに生活相談や治療方法の説明を行っています。CKDと診断されても、自覚症状がないため、多くの方が「なんともないのに」「まさか私が?信じられない」と大変驚かれます。糖尿病や高血圧からCKDを発症する場合があります。症状が出にくく治りにくいCKDを予防・早期発見するためには、日頃から腎臓に負担の少ない生活を心がけることが大切だと思います。当院でも血液透析患者さんやCKD患者さんがよりよい生活が送れるように、治療や看護を提供しています。

慢性腎臓病(CKD)の予防と 早期発見の秘訣

1. 血圧の値を安定させる。

高血圧は腎臓だけでなく心臓や脳の血管にも負担をかけます。まずは血圧測定をする習慣を身につけましょう。かかりつけ医に相談するのも良いでしょう。

2. 食生活を見直し減塩を心がける。

塩分の取り過ぎにより、喉が渇き、水分摂取が多くなると、体のむくみや高血圧につながります。日頃から食事の中の塩分を減らす工夫をしましょう。

3. 定期的な検診を受ける。

症状が出にくい腎臓病の予防のためには、定期健診を受けることをお勧めします。特に糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある方は、合併症として腎臓病を発症する可能性があるため注意しましょう。

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーと定められており、日本各地で腎臓病予防の催しが行われています。私も透析看護認定看護師として、今後も腎臓病予防・早期発見のため啓蒙活動を行っていききたいと思います。

