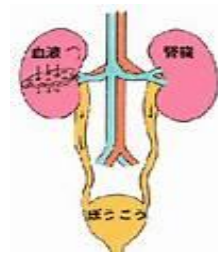


腎臓は握りこぶしくらいサイズの臓器ですが、その中には全身をめぐる全血液量の約20%が流れており、腎臓は血液に富んだ臓器です。また、その中には細かい血管が張り巡らされているので、心臓や脳の血管と同じように高血圧によりダメージを受けやすい。そこで、今回は瑞浪市において最優先の健康課題である腎臓病について取り上げます。

腎臓にズームイン!!

肝腎要(かなめ)という言葉があるように腎臓は重要な臓器です。

腎臓はさらさらめのような形をした臓器で、腰のあたりに左右1個ずつあります。



腎臓は血液から老廃物を取り除いておしっことして出すことも大切な役割を担っています。

おしっこは日や時間帯によっても量や色、臭いなどが少しずつ違います。

例えば

- ・風邪薬やビタミン剤を飲むといつもより黄色の濃いおしっこが出る
- ・アルコールを飲むとおしっこが近くなったりジャンジャン出る

朝のおしっこは濃い黄色をしているという経験をお持ちではないでしょうか。

それは腎臓がその時々に応じたおしっこを調整して作り出しているからです。

私たちは決して毎日ワンパターンな生活をしているわけではありません。毎日口にする物が違えば、量だって違います。動きの多い日少ない日、暑い日寒い日と毎日いろいろなに腎臓は文句も言わずにセッセと毎日働いてくれているのです。腎臓ってとても働き者の臓器ですね。

食事から摂取するたんぱく質(肉や魚などに多く含まれる)が分解されると、尿素や尿酸などの老廃物を作られます。これらは水に溶けやすいため血液中に溶け、腎臓の働きによっておしっことして身体の外に出されます。

しかし、腎臓がその働きを失うとおしっこが作られなくなってしまい、老廃物を身体の外に出せなくなってしまいますので、血液は老廃物を持ったまま全身を巡るようになります。すると、心臓は規則正しく拍動できなくなっていくます。肺の中にはおしっことして出るはずの水分が貯まって水浸しになり、酸素の入る隙間が無くなっていきます。脳は物事を考える力を失っていきます。その他の臓器も本来の働きを失ってしまうので、命を守るために『人工透析』が必要となります。

人工透析とは…

腎臓の働きが低下した場合に、腎臓に代って血液の浄化を行う治療方法で、血液透析と腹膜透析の2種類があります。透析患者さんの約95%は血液透析を受けてみます。

一端、血液透析導入となると週に3〜4回程度、1回3〜4時間の通院が必要となります。

また、透析後にはめまいや吐き気を伴うことがあり、身体的、精神的、社会的な負担がかかります。

密かに恐ろしく増える新たな国民病

CKDという言葉をご存知ですか？実は成人の8人に1人は腎臓の働きが慢性的に低下した「慢性腎臓病(CKD)」の状態にあると言われています。慢性腎臓病(CKD)とは、慢性的に腎臓の機能が低下した状態をいい、①腎臓の働きが健康な人の60%未満となるか、②蛋白尿が出るといった腎臓の異常のどちらかが3カ月以上続く状態をいいます。

しかし、腎臓は自覚症状が出にくい臓器なので、多くの方が自分の腎臓の働きが低下していることに気づいていません。

瑞浪市国保の方のしせつを分析した結果、この東濃地域は腎臓の働きが低下して人工透析が必要となる方の割合が県内平均と比較して高いことが明らかになりました。(表1)

表1 人工透析の受療割合(県内比較) H25年5月診療分

保険者	人工透析受療割合
関市	0.8
土岐市	0.8
瑞浪市	0.7
多治見市	0.7
中津川市	0.7
美濃市	0.7
海津市	0.7
岐阜市	0.6
高山市	0.6
恵那市	0.6
郡上市	0.6
可児市	0.6
岐阜県(市町村計)	0.6

国保データバンクシステムより

急増する人工透析患者数

全国的に人工透析患者数は増加の傾向にあります。特に岐阜県においてはH17年からH24年までの患者数の増加率が全国5位と高くなっています。(表2)

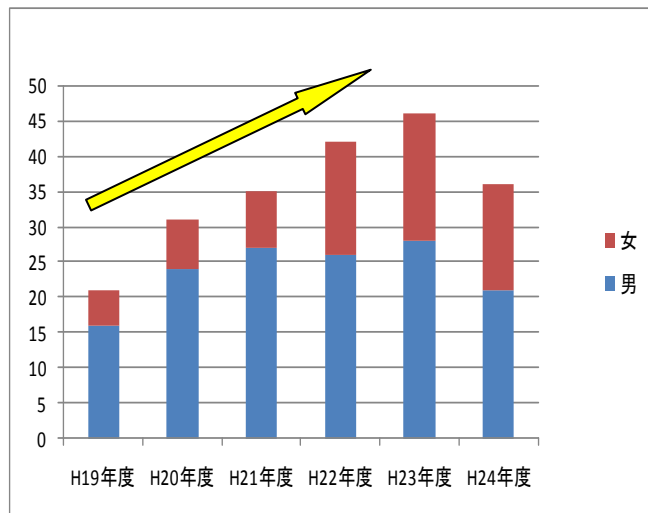
表2 都道府県別人工透析患者の伸び率

	都道府県	伸び率
1位	佐賀県	130.5
2位	埼玉県	127.9
3位	愛知県	127.6
4位	茨城県	127.1
5位	岐阜県	125.5
	全国	120.2

資料：わが国の慢性透析療法の現状 (社)日本透析医学会 透析調査委員会

また、図1は瑞浪市国保における人工透析患者数を示しています。H24年度においては患者数が減少したものの、人工透析患者数は年々増加の傾向にあります。(図1)また、瑞浪市全体でも人工透析の患者さんは増加しており、現在約120人の方が人工透析を受けてみます。

図1 瑞浪市国保における人工透析患者数



国保データバンクシステムより

日本透析医学会の発表によると、2012年末の時点で全国的に透析導入の約45%は『糖尿病性腎症』となっています。しかし、瑞浪市において『糖尿病性腎症』は全体の約2割程度となっており、全国とは違う傾向が見られます。

人工透析患者のしせつを分析した結果を他市と比較したところ、瑞浪市の人工透析の背景には高血圧や脂質異常症、高尿酸血症などといった生活習慣病があることが明らかになってきました。

【編集後記】

これまで、健診データやしせつデータなどを基に紙面上で瑞浪市の健康課題について分析してきましたが、紙面上で読み取れるのはここまでが限界でした。

そんな中、腎疾患予防に関する研修会の中で他市の保健師から「人工透析を受けてみえる患者さんを訪問してみると良い」とのアドバイスをいただきました。その発想はその時点での私にとって「瓢箪から駒」に等しいものでした。

これまで、健診の事後指導という形で住民の方々にお会いすることはあったものの、病気が進行した方々にお会いして、それまでの経過を教えてくださいたいという形での活動をこれまででしたこともなければ、そういう発想自体がありませんでした。どれだけの人が私たちの訪問を受け入れてくださるのか...といった不安もありましたが、真の保健活動(市の健康状態に即した保健活動)を実践していくためにはそれが最善の策であるとの決断のもと、透析利用をしてみえる方(特定疾病療養受給証申請者)に事前調査を実施したところ、実に19名の方々が私たちの訪問を快く受け入れてくださいました。

次号ではその訪問の中で語られた透析導入の方々の方々の声を掲載させていただきます。