

2014 年 2 月 特別賞

PR



JA長野厚生連北信総合病院
院長 腎・透析センター長

洞 和彦 先生

生活の中に腎臓を守る意識を

腎臓を守るとは血管を守り、命を守ることです。加齢とともに血管は傷み、腎機能も低下します。長寿社会の今日、加齢以外の要因で腎機能をさらに悪くしないよう意

識することが大切です。

まずは慢性腎臓病（CKD）と密接に関わる高血圧、糖尿病、メタボにならない、あるいは悪化させないよう生活習慣の改善を心がけましょう。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol.
12

食事は極力減塩の薄味に。カロリーの取りすぎに注意し、適正体重を目指しましょう。お酒は適量なら問題ありませんが、食も進んでしまいますから要注意。たばこは血管を傷めますから、禁煙しましょう。

そして毎日血圧を計り、時々は尿検査、年に1回は血液検査で腎機能を確認してください。尿検査は腎臓だけでなく血管の状態も鋭敏に知らせてくれます。簡便ですが非常に重要な検査です。



大日本住友製薬

2014年2月19日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014年2月 特別賞

PR



長野県健康福祉部
健康長寿課長

小林 良清 氏

腎臓守ってもっと健康長寿に

長野県の「平均寿命日本一」達成は喜ぶべきことですが、やはり「健康で長生き」でありたいものです。県は総合5か年計画を立て、健康寿命の延伸に取り組んでおりま

すが、その柱の一つに慢性腎臓病（CKD）対策を位置付けています。

腎臓病は、直接の死因としては多くありませんが、脳卒中や心臓病などにかかる危険性が高まる

ほか、人工透析が必要となることも多く、本人や家族はもちろん社会的にも重い負担を背負うことになる重大な病気です。

CKDは、健診で早期発見が可能です。また、早期の対応や治療により進行や合併症が抑えられます。市町村や職場の健診では、CKD発見につながる尿検査や血液検査が行われています。

まず「CKD」について知っていただき、毎年必ず健診を受けることをお勧めします。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 11



大日本住友製薬

2014年2月12日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



一般社団法人
長野市医師会 会長

宮澤 政彦 先生

慢性腎臓病（CKD）は、初期のうちは自覚症状がなく、いつの間にか進行していることが多い病気です。腎臓の機能は血液検査と尿検査でチェックでき

ますが、なかでも尿検査は非常に簡便で、いち早く腎臓の異常を知らせてくれますから、腎障害の早期発見に欠かせない検査です。特に、高血圧や糖尿病、その他の生活習

尿検査の異常は放置しないで

慣病が気になる方は、健診をはじめある程度定期的に尿検査を受けてください。

そして、タンパク尿などの異常が認められたら、「ちよつと様子を見よう」などと放置しないこと。腎障害は早期診断と適切な治療、生活習慣の管理などによって、進行を抑制するだけでなく、病状を改善したり、治せるケースもあります。必ず、かかりつけ医か専門医を受診しましょう。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol.
10



大日本住友製薬

2014年2月5日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014年2月特別賞

PR



JA長野厚生連佐久総合病院
腎臓内科部長

池添 正哉 先生

生活習慣の改善で腎臓を守る

糖尿病と高血圧は慢性腎臓病（CKD）の一番の原因ですから、その予防・治療は大切な腎臓を守ることもあります。それには生活習慣の改

善が欠かせません。まずは食生活、特に減塩です。腎障害がある方の摂取量は1日6g未満が理想ですが、そうでない方も段階的に薄味に慣らしていくみましょう。酸味や

スパイスを上手に使い、漬物やみそ汁は控えめに。カロリー制限は糖尿病を併発していなければ必要ありませんが、肥満には気を付けましょう。

喫煙は腎臓にも良くありません。適度な運動は、腎機能の状態にかかわらず心掛けてください。

セルフチェックも大切です。標準体重を指す。毎日1回は定時に血圧を測る。そして、時々尿検査で腎臓の状態を確認することです。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 9



大日本住友製薬

2014年1月29日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014年2月特別賞

PR



相澤病院
腎臓病・透析センター
センター長

小口 智雅 先生

CKD治療は生命予後を改善

慢性腎臓病（CKD）

は生命予後が良くない病気と言われます。CKDの方は脳卒中や心筋梗塞、心不全を発症する危険性も高いからです。命にかかわるリスクは、そ

うではない人に比べて、腎臓の悪化の度合いに連れ倍々と高まるという報告もあるほどです。

もちろん、腎不全も末期に至れば血液透析を受けなければ命にかかわり

ますが、脳卒中や心筋梗塞などは命に直結する病。ですから、CKDの方はこれらの病気にも十分気を付けなければなりません。

裏返せば、CKDを早期に発見・治療することは、透析に至らないようにするだけにとどまらず、これらのリスクを引き下げ、生命予後を改善することにもつながるのです。

「毎日血圧、時々尿検査」はそのためにも大事なことです。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 8



大日本住友製薬

2014年1月22日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



長野医療生活協同組合
長野中央病院
糖尿病・内分泌・腎臓内科
診療部長

近藤 照貴 先生

糖尿病は透析導入の最大原因

糖尿病は人工透析に至る最大の原因疾患です。この30年で急増し、今は約43%と圧倒的1位です。

糖尿病で高血糖が持続すると細い血管に障害を

引き起こします。腎臓はまさに細い血管の塊です。

からダメージを受けまします。しかも、糖尿病は動脈硬化も進行させますし、糖尿病患者は全体に高年齢で高血圧、高脂血

症、肥満の方も少なくありませんから、腎機能の悪化を加速する恐れがあります。

糖尿病性腎症では早い段階で尿にタンパクの一種のアルブミンが漏れ出てきます。一般的な試験紙法の尿検査で尿タンパクが確認される段階では、腎障害がかなり進んでいますから、糖尿病と診断された方は、より詳しい尿検査を定期的に受け、微量アルブミンが出ていないかチェックしてください。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 7



大日本住友製薬

2014年1月15日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014年2月 特別賞

PR



長野赤十字病院
腎臓内科部長

小林 衛 先生

CKDの陰には心血管疾患

慢性腎臓病（CKD）と心血管疾患（心筋梗塞、心不全、脳卒中）は、悪化因子に共通するものが多く、互いに悪化させ合う関係にあります。CKDの患者には一

定程度、動脈硬化の方がいますし、逆にCKDは動脈硬化を促進します。CKDも心血管疾患も細い血管の障害から始まります。腎臓も心臓も脳も血管が重要な働きをす

る器官ですから、ろ過機能を担う腎臓の系球体の細い血管に障害が生じたら、心臓や脳の血管にも障害が生じ始めている可能性があります。実際、毎年新たに透析になる方より心血管疾患で亡くなる方が圧倒的に多い。CKDには心血管疾患が隠れている可能性が高いのです。心血管疾患の早期発見のためにも、尿検査を受け、異常は放置せず医療機関を受診しましょう。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 6



大日本住友製薬

2014年1月8日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



諏訪赤十字病院
腎臓内科 部長

立花 直樹 先生

高血圧とCKD 密接な関係

高血圧は慢性腎臓病（CKD）を引き起こす主な疾患の一つであると同時に、CKD患者の多くが高血圧を併発しています。腎臓は血管の塊。高血圧は動脈硬化を引き起こ

しますから、腎臓のろ過機能を担う糸球体も次第に硬くなりCKDになると考えられます。腎臓につながる腹部大動脈や腎動脈が動脈硬化を起こし、腎臓の血流が悪くなつて

CKDを引き起こすこともあります。動脈硬化と関連したCKDは高齢化に伴い増えています。

逆に、腎機能が落ちてくると、水分が体内に貯留しやすくなるので、血圧が高くなってしまいうのです。

血圧はCKDにとっても重要なバロメーター。CKDの予防・早期発見には、日常的に血圧をチェックし、時々尿検査で腎臓の状態を確認することが大変に有効です。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 5



大日本住友製薬

2013年12月25日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



医療法人健和会
健和会病院
透析センター部長

熊谷 悦子 先生

尿検査で分かる悪性腫瘍も

血液透析に至る4大疾患は、第1が糖尿病、第2が慢性糸球体腎炎、次いで腎硬化症、多発性嚢胞(のうほう)腎症です。このうち慢性糸球体腎炎と多発性嚢胞腎症

は腎臓そのものの病気です。慢性糸球体腎炎のうち若い人に多いのが、免疫グロブリンの一種が腎臓に沈着して発症するIgA腎症。多発性嚢胞腎症は先天性

信州のドクターリーディング・ボジウム

尿検査のススメ

vol. 4

の病気です。

ただ、いずれの疾患も長い経過で腎機能を悪化させます。早く発見できれば透析導入を遅らせるなど手の打ちようもあります。それには尿検査と血液検査が重要です。

尿検査ではタンパク尿と血尿をチェックします。血尿は腎臓や膀胱(ぼうこう)、前立腺など尿路系の悪性腫瘍の兆候であることがありますから、尿検査はその点でも大事です。



大日本住友製薬

2013年12月18日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



安曇野赤十字病院
第一内科部長兼院長補佐

床尾 万寿雄 先生

腎臓は血中の老廃物をろ過し、尿として排出する役割を担っています。血中のタンパク質はその分子の大きさと電氣的バリアによって尿中に漏れ出ない仕組みになっています。

ですが、ろ過の「ザルの目」が壊れたりバリアが弱ってくると尿中に出るようになります。健康な人でも発熱時や激しい運動の後などは微量のタンパクが漏れ出す

タンパク尿は病の重大な兆候

ことがあります。しかし一定量（1日150mg）以上が継続的に出ている場合は病的原因が考えられ、腎臓はもちろん糖尿病や高血圧など全身疾患の兆候であることも少なくありません。特にタンパク質の一種であるアルブミンは糖尿病性腎症の初期から微量に漏れ出すので、同病の早期マーカーとされています。タンパク尿が出たら放置せず、すぐに医師に相談しましょう。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 3



大日本住友製薬

2013年12月11日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



長野県透析研究会 会長
厚生連篠ノ井総合病院副院長

長澤 正樹 先生

簡便でも非常に重要な尿検査

尿は体の状態や異常を非常に敏感に反映します。尿を調べれば、腎臓や尿路系の異常はもちろん糖尿病などの代謝異常、脱水症、飢餓、妊娠なども分かります。

尿は重要な体の情報源。特に慢性腎臓病（CKD）の場合、血液に異常が現れるより早い段階でタンパク尿が見られるようになりますから、尿検査がとて

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol. 2

も大事です。

一般的な検査法は、尿をコップに取り、試験紙を浸すだけ。1分ほどで尿のpH（酸性・アルカリ性の度合い）やタンパク尿、潜血などがチェックできます。血液検査のように体を傷つけませんし、苦痛もありません。かかりつけの医院でも受けられます。

尿検査は早期に病気の治療を始めるための大事な一歩。簡便ですがとてもメリットの大きい検査なのです。



大日本住友製薬

2013年12月4日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]

2014 年 2月 特別賞

PR



信州大学医学部附属病院
血液浄化療法部副部長・准教授
腎臓内科科長・診療教授

樋口 誠 先生

腎臓は血液から老廃物をろ過し尿として排出するほか、血液中の塩分やミネラルのバランス保持、赤血球を作る働きを助けるホルモンの分泌、ビタミンDの活

性化による骨の健康維持など重要な役割を担っています。腎臓の働きが徐々に悪くなる病気が慢性腎臓病（CKD）。進行すると透析や腎移植が必

CKDは「新たな国民病」

要となり、脳卒中や心筋梗塞も起こしやすくなります。国内の患者数は1330万人、成人の8人に1人と推定され、まさに「新たな国民病」の状況です。夜間尿や多尿、だるさ、息切れなどの症状が現れてからでは進行を止めることはできませんが、自覚症状のない早期に発見できれば治せる可能性もあります。尿検査と血液検査で定期的に腎機能をチェックしましょう。

信州のドクターリレーシンポジウム

尿検査のススメ

vol.
1



大日本住友製薬

2013年11月27日付 天地63mm×左右53mm

大日本住友製薬株式会社 [制作 ビー・クス]