○愛知県の腎透析患者は、約15,000人であり、1万人あたりの患者数は、20.31人と全都道府県中30位であり、必ずしも多くはありません。

○しかし、愛知県においても、年間1,800人を超える新規の透析患者が生まれており、透析患者の皆様のQOLを改善するとともに、新たに患者となる方々を少しでも減らすために、愛知県は、平成20年4月「慢性腎臓病対策（CKD）対策協議会」を立ち上げ、各種の対策を積極的に展開しています。

○構成団体には、愛知県、県国保連合会、県医師会、県栄養士会、県薬剤師会や名古屋大学始めとする県内4大学及び、患者団体である「愛知県腎臓病患者連絡協議会」などが参画し、愛知腎臓財団に事務局をお願いしています。

○また、「慢性腎臓病対策（CKD）対策協議会」には、「疫学調査専門部会」「臨床研究支援専門部会」「普及啓発専門部会」「小児CKD対策専門部会」の各専門部会を持ち、偏りの無いCKD対策をきめ細かに進めています。

○一方、疾病はCKDだけでなく、多くの疾患があるなかで、CKD対策をどのような考え方で、他の疾患と関連を持ちながら施策を進めて行くかは、持続性を持った施策展開には極めて重要ですが、愛知県では、「健康政策体系」のとおり、特定健診・保健指導をフォローする「3予防1治療」に位置づけ、これからの生活習慣病対策の柱のひとつとしています。

熊本市におけるCKD（慢性腎臓病）対策の取り組みについて

熊本市健康福祉局　総括審議員
山　内　信　吾

1．CKD対策を開始した背景

①熊本は人工透析患者の割合が最も高い水準にある（全国平均の1.4倍）

②CKDが死因の上位を占める心血管疾患の重大な危険因子であることが判明

③予防、治療が可能になった

④自覚症状がなく、潜在患者が数多くいることが予測される

2．熊本市CKD対策の目標

①市民の人工透析導入をできるだけ減らし市民のQOLを守る。

②CKDを原因とする心血管疾患による死亡者を減少させる

＊5年間で新規人工透析患者数を300人から200人以下に減少させ全国平均を目指す

3．熊本市の主な取り組み

軽度から重度まで、CKDの全ての段階に応じた総合的な対策を講じる

●発　見

●要注意者がCKDになるのを予防する取り組み（生活習慣改善指導等）

●軽度のCKD患者が中等度になるのを予防する取り組み（早期の受診勧奨）

●中等度のCKD患者が高度・透析に移行するのを防止する取り組み

●CKD悪化防止の総合的な推進体制の整備

4．成果

5．かかりつけ医と腎臓内科専門医へのアンケート調査結果

慢性腎臓病（CKD）を克服するには？：腎臓に優しい生活と治療について学ぼう！

福島県立医科大学　腎臓高血圧・糖尿病・内分泌代謝内科（第三内科）
渡　辺　　毅

1．はじめに

慢性腎臓病（CKD）による透析患者さんは増加し続け、2008年には28万3千人に達し、2010年には30万人を超えると予測されています。また、CKDは脳卒中や心筋梗塞などの心臓や血管の重大な病気の原因として、糖尿病などと遜色がないほど重要であることが知られています。今回の講演では、一般市民の方々に症状は乏しいながら「本当は怖いCKD」の本質についてまず理解して戴きたいと思います。理解して戴ければ、何とかしなければと意欲を持って戴けると思います。さらに、どのようにしたら克服できるかを出来るだけ市民の視点からお話したいと思っています。

2．CKDとは

まず、克服するには、敵であるCKDを良く知る必要があります。CKDの原因は、6割程度が、糖尿病、高血圧、メタボなどの生活習慣病です。したがって、CKDの予防は、生活習慣病の予防と治療が重要で、自分や親族に生活習慣病を持つ方には、まず食事療法と運動療法を行い、生活習慣病を克服することがCKDの予防に繋がります。具体的には脂肪や食塩の取りすぎを止めて、適切なカロリー摂取やきちんと3食を摂るなど良い食事パターンを心掛けて体重を管理することが基本になります。また、禁煙や節酒も重要です。運動療法は、心臓や足腰に負担が掛からない有酸素運動を継続することが大切です。一方、CKDの残りの3割程度の方は、腎臓のみが侵される腎炎などの病気です。

3．CKDの早期発見

このような腎臓病の多くは、早期に発見して治療すれば、少なくとも半数以上の方が治ります。したがって、早く見つけることが大切で、そのための一番良い方法は尿の検査（検尿）です。したがって、毎年の健診で生活習慣病の早期発見と同時に検尿で、腎炎などの腎臓病を見つけ、異常があれば医師に相談することが重要です。また、CKDになっても、慌てることはありません。現在は血圧を下げる薬や腎臓を保護する多くの薬が開発されているので、医療機関で食事療法と薬物療法を巧く組み合わせることで、多くの方々が治る時代になっています。この場合も、早い時期程、直る率が高いのです。この場合、食事療法は、CKDが進行するにつれて、食塩と蛋白を制限して、カロリーはやや増やすのが原則です。しかし、条件は個々人によって異なりますので、自分に合った食事療法は医師や栄養士と相談して決めてください。もし、CKDが進行して完全に直ることは無理になっても、進行を抑えることは可能です。万が一透析になっても、現在は透析技術の進歩や様々な薬の開発によって、随分質の良い生活が送れるようなりました。また、腎移植も出来るだけ積極的に考えて、医師に相談してください。

4．最後に

今回の話を纏めると、（1）CKDにならない工夫は,生活習慣改善（食事療法・運動療法）や体重管理を心掛けること、健診の定期的受診して、異常が見付かったら早く医療機関を受診することです。（2）CKDと診断されたら、食事療法・運動療法を医師・栄養士・看護師・薬剤師に相談して工夫することと薬物治療を継続する心構えが重要です。早ければ、早いほど効果は上がります。（3）CKDが進んだ方でも、あきらめないで治す工夫を続けてください。現在は、良い薬剤が開発され、CKDが進行しても、治る場合もあるし、少なくとも進行を抑制できます。Never Give upです。

以上、ならない工夫となった時の心構えを忘れなければ、CKDは克服できます。