



NASHとCKDが肝腎！

石田クリニック <http://www.ishida-clinic.com/>

一般に、きわめて大切なことを‘かんじん’といいますが、あなたにとって大切なものは肝心？肝腎？今回は、普段、沈黙を守りながら黙々と働き続けている『肝臓』と『腎臓』の悲鳴を聞いてあげて下さい。

『肝臓』の悲鳴



お酒もあまり飲まないし、休肝日もつくっているから肝臓はいたわっていると思っているあなた！健康診断の肝機能検査でGPT(ALT)31 IU/L以上であれば肝臓が悲鳴をあげています。

『NASH』(ナッシュ)

過食、運動不足等による肥満により、お酒をあまり飲まない人の脂肪肝が増加してきております。脂肪肝は、これまでは元に戻る病気と思われてきましたが、なかには肝細胞が壊され、線維化が進んで肝硬変、肝臓がんにまで進行する非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)が注目されております。成人の1/4~1/3が脂肪肝、その約1割がNASHで、NASHの50%が進行性、10~20%が肝硬変にまで進行するという報告もあり、決して他人ごとではありません。

【NASHの治療】治療の原則は、減量による内臓脂肪の減少と、合併する糖尿病・高血圧・脂質異常症等の生活習慣病の治療です。肥満例においては減量に勝る治療法はありません。肝機能が正常化しても肥満状態が続けばNASHの病態は進行する事が報告されており、正常体重にまで戻すことが必要です。

『腎臓』の悲鳴

毎年3月の第二木曜日は何の日か御存じですか？「世界腎臓デー World Kidney Day」。日本成人の10人に1人(約1300万人)が慢性腎臓病を患っている危険性があります。

『CKD』(シー・ケイ・ディー)

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease: CKD)とは腎機能障害が慢性的に続く状態で、末期腎不全になって透析療法になるばかりでなく、脳卒中や心筋梗塞・心不全といった心血管病変の大きな危険因子でもあります。腎臓だけでなく生活習慣病すべてに関連しておりますが、CKDの怖いところは、肝臓と同様、自覚症状がほとんどなくても進行しているということです。



【CKDの診断】健康診断の結果を見直してみて、蛋白尿が出ていても、前からだと放置していませんか？血液検査で、‘クレアチニン’という腎機能検査がありますが、正確な腎機能である糸球体濾過量(GFR)を知るためには、クレアチニン値と年齢、性別で計算により推定した推算GFR(eGFR)を用います。血液検査をしてもらった際には、eGFRはどうか？と尋ねてみて下さい。

【CKDの予防と治療】肥満の改善や減塩に心掛けることが大切。血圧は130/80mmHg未満(尿蛋白1g/日では125/75mmHg未満)を目標に！家庭測定血圧では更に5mmHg低めに設定されております。血圧を下げる薬には腎臓を保護する臓器保護作用も認められるため、少し高めで様子を見るよりは薬物療法を積極的に併用することが大切です。

単なる肥満からメタボリック症候群へ！あまり今まで気にしていなかった肝機能障害や尿の異常が、自覚症状のない間に肝腎要の臓器障害であるNASH・CKDに陥っていて、心筋梗塞や脳卒中の危険もあったなんて・・・決して稀な病気ではなく、単に知らなかっただけなのです。健康診断の結果をもう一度よく見直して見て下さい。NASH・CKDとも、放っておけば怖い病気ですが、その気になれば予防・治療が可能な病気であるということの理解が肝腎です。