

1pの回答と解説

回答	解説
① C	慢性的な腎臓病気 CKD (Chronic Kidney Disease) とは慢性腎臓病のことです。 クロニック キドニー ディジーズ
② 尿	尿検査において、たんぱく尿の結果を確認しましょう。
③ ○	腎臓から排泄される薬は、腎臓の機能が低下していると、体の中に溜まり薬が強く効きすぎて副作用が現れることがあるので、必要な薬以外は使わないようにし、注意が必要な薬剤もありますので、主治医、薬剤師に確認しましょう。
④ B	食塩を取りすぎると血圧を上げたり、むくんだりします。必要以上に摂取した塩分を体の外へ排泄するために、腎臓は頑張らなくてはならないのです。調味料や加工食品の食塩にも注意しましょう。
⑤ 全て	糖尿病の合併症に糖尿病性腎症がありますが、まずは、糖尿病の予防、糖尿病のコントロールが大切です。血糖、体重、減塩、血圧の全ての管理が大事です。
⑥ ○	クレアチンは筋肉に含まれているタンパク質の老廃物。本来は、尿素窒素と同様に腎臓の糸球体でろ過され尿中に排泄されますが、腎臓の機能が低下すると尿中に排泄される量が減少し、血液中にクレアチンが溜まります。腎臓の機能の低下とともに、血清クレアチニンの値は高くなってきます。ただし、初期の腎臓病の診断には不十分な場合があります。
⑦ ×	自覚症状として、尿の色や匂い、泡立ちに異変が生じます。また、健康診断で尿蛋白が出たことで CKD 発見につながる場合もあります。
⑧ ×	腎臓はいわゆる「沈黙の臓器」。痛みなどの自覚症状が出にくい部位です。CKD はかなり進行してからでないと、自覚症状が現れないため早期に発見されにくい病気です。自覚症状が出る前の健診結果に気を付けて過ごすことが大事です。
⑨ ×	日本の CKD 患者は、成人のおよそ 8 人に 1 人です
⑩ ○	糖尿病の三大合併症として糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症があります。高血糖の状態が 10 ～ 15 年続くと糖尿病性腎症が起こると言われています。
⑪ ×	他にも水分量や電解質バランスを整える、血圧を調節する、骨を強くする、血液を作るといったさまざまな働きがあります。
⑫ ○	腎臓と血圧は密接に結びついており、高血圧が CKD を引き起こす原因ともなり、逆に CKD が高血圧の原因ともなります。
⑬ ○	GFR とは、糸球体ろ過量 (フィルター役目を果たす糸球体が 1 分間にどれくらいの血液をろ過し、尿をつくれるかを表す) の略で、腎臓の機能を示しています。糸球体から直接ろ液 (原尿) を採取することはできないので、真の GFR を求めることは大変困難です。一般には計算による eGFR (推算糸球体ろ過量) がよく用いられます。eGFR は、どれくらい腎臓に老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の機能が悪いということになります。血清クレアチニン値、年齢、性別から健康診断で測定する場合もあるので、健診結果を確認してみましょう。
⑭ ×	糖尿病などの持病は CKD の原因となりますが、肥満や食生活の改善、禁煙により、腎臓への負担は大幅に軽減されます。日々の生活習慣、心がけが重要です。
⑮ ○	CKD のステージが進み、腎臓はほとんど機能していない「末期腎不全」の状態になると、いずれ透析か腎移植が必要な状態となります。