

## CKDとは？

医療法人 小金井中央病院  
副院長 海野 鉄男

CKDとはchronic kidney disease ; 慢性腎臓病のことです。聞き慣れない言葉かもしれませんが、実は患者さんは1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられており、現代社会において見過ごせない病気の一つです。



CKDは具体的には下記の1、2のいずれか、または両方が3カ月以上持続した状態のことを言います。

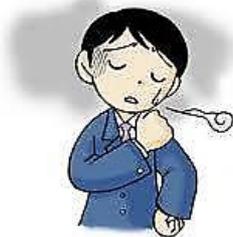
1. 蛋白尿などの尿異常、画像診断や血液検査、病理診断で腎障害が明らかである状態
2. 血清クレアチニン値をもとに推算した糸球体濾過量(eGFR)が60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満の状態



※日本腎臓学会編「CKD診療ガイド2007」より

CKDの原因にはさまざまなものがありますが、糖尿病、高血圧、慢性腎炎などが代表的です。また最近の研究から、CKDがあると、脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症のリスクが高くなることがわかってきました。さらに、CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析が必要になります。

しかし、CKDの初期は自覚症状がほとんどありません。困ったことにCKDは一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはほぼありません。放っておくと、どんどん進行して取り返しのつかないことになるおそれがあります。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。



CKDの早期発見には定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが重要です。特に尿蛋白陽性の方は要注意です。

また、CKDはその原因や進行度（ステージ）に応じて治療目標を定め、管理していくことが可能です。今ある治療法を十分活用すれば、腎機能の悪化を予防し、腎不全に進行することを予防できます。

かかりつけ医に治療が必要な段階だと言われた場合には、自覚症状がなくても自己判断はせずに治療を継続することが、腎機能のさらなる悪化を予防するために大切です。かかりつけ医に専門の医療機関の受診を勧められたら、指示に従い必ず受診しましょう。



## 薬の豆知識（薬と食事との関係）

医療法人 小金井中央病院  
薬局長 庭田 昇

病院や薬局で処方された薬は、食前、食後、食間など、薬によって服用する時間が違う場合がありますが、皆さんはきちんと服用時間を守って服用していますか？また、薬と食品とで相性が悪い組み合わせがあるのをご存じですか？



今回は薬と食事との関係についてお話したいと思います。

### 食前、食後、食間について

まず食前、食後、食間について皆さんはご存じでしょうか？食前とは、食事の30分前のことで、食後とは、食事が終わって30分後までのことです。食間は、食事の最中だと思われている方も多いかもかもしれませんが、食事と食事の間という意味で、食事を終わってから2時間後になります。



### 服用時間をきちんと守りましょう！

胃の状態は食事によって変化します。薬によっては正しい時間に服用しないと効果が出なかったり、副作用が現れたりすることがありますので、きちんと決められた時間に服用するようにしましょう。



## 薬と食品とで相性が悪い組み合わせ

食べ物で食べ合わせがあるように、薬と食品との相性が悪い組み合わせがあります。薬と食品との相性が悪いと薬が効きすぎたり、薬の効果が弱くなったりすることがありますので、注意をする必要があります。次に代表的な薬と食品との悪い組み合わせを紹介します。

### ✕ 納豆、クロレラ

納豆の中の納豆菌はビタミンKを産生します。クロレラにはビタミンKが多く含まれています。血栓ができやすいために抗凝固剤（ワルファリンなど）を飲んでいる人の場合、これらの食品を摂取すると効果が減弱されてしまいますので摂取は控える必要があります。



### ✕ グレープフルーツジュース

グレープフルーツやグレープフルーツジュースを一部の降圧薬を服用している時に摂取すると、グレープフルーツに含まれる物質により薬の分解・排泄が遅くなり、薬が効きすぎたり、副作用が出る可能性が高くなりますので摂取は避ける必要があります。



最後に、薬についてご不明な点がございましたら、医師、薬剤師にご相談ください。