



MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の
16時35分頃放送中

国保で HOT情報

3月11日は『世界腎臓デー』。そこで、ご自身も15年前に発症した腎臓病について、病院と患者の交流の場を設け勉強会などの取り組みを行っている、白石腎友会池田眞一会長に、体験も踏まえながらお話しいただき、3月4日にお伝えしました。

3/11は腎臓病の早期発見と 予防を促す『世界腎臓デー』 腎臓病について



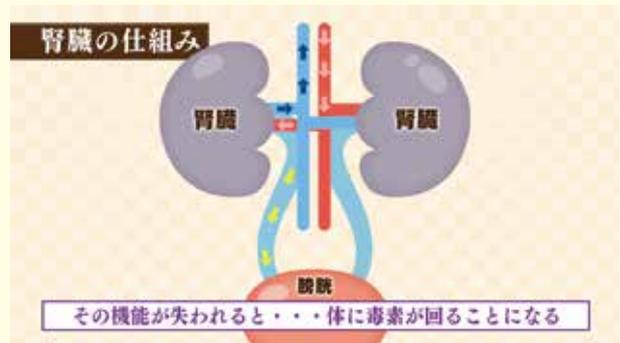
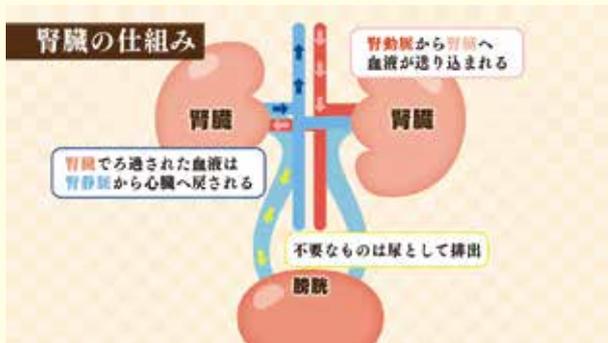
池田会長／今や、糖尿病患者を含めた腎臓病予備群がだいたい人口の約1割であると言われてはいますが、腎臓病については、一般的にまだまだ知られていないというのが現状です。
そもそも腎臓とは、どんな働きをする臓器かご存知ですか？

一たしか、体内の汚れを取り除く働きをしてくれるのではなかったかと思うんですが・・・

池田会長／その通りです。腎臓は、体内のろ過装置としての役割を担っています。

血液中にある、体に必要な物質と不要な老廃物を分け、不要なものは最終的に尿となって排出されるわけです。

つまり、腎臓病によりその機能が失われると、体に毒素がまわることになるのです。



一仕組みがわかると怖さが実感できますね。

腎臓病の症状には、具体的にどういったものがあるのでしょうか。

池田会長／いろいろありますが、基本的に多くは顔、足のむくみなどです。その他にも、体内に毒素がまわることで、だるさや貧血など様々な症状が起こる場合があります。

私の場合は、頭のてっぺんからつま先までかゆみがひどかったです。無意識に搔くので、朝起き

ると布団が血だらけになっていることもありました。今でも睡眠不足が続いています。5時間くらいゆっくり寝たいですが……。かゆさで2～3時間で目が覚めてしまいます。おかげで早起きの癖ができましたが。
ただしこれは人それぞれで、全然症状が出ない人もいます。

※ご自身の経験も踏まえた貴重なお話しをしてくださった池田さん。
腎臓病予防のポイントをお聞きしました。

池田会長／実は、腎臓病の初期症状は個人差があり、軽い症状の事例が多いため自分ではなかなか気づきにくいんです。むくみやだるさといった症状がみられるのは、腎臓病がかなり進行した段階なんです。そのため、検診に行かないと、腎臓病であること自体がわからないんです。



—自分で気づきにくいという所がまた怖いところですね。

池田会長／そうですね。腎臓病はなかなか自分では判断することは非常に難しいです。

—予防法などはないのでしょうか？

池田会長／運動や食事といった日々の健康管理をすることが大切です。また、定期的に検診を受けること、特に尿検査、血液検査の数値をしっかりと見ておいて、専門の先生に指導してもらうことが非常に重要になってきます。

—わかりました。

日々の管理と定期的な検診。健康は基本に忠実にですね。