

腎臓

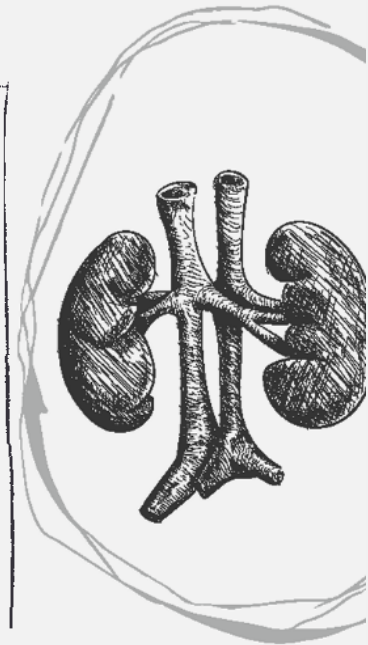
疾患

慢性腎疾患（CKD）は、腎機能が長期間にわたり徐々に失われていくことを特徴とする疾患です。

CKD は心血管疾患、糖尿病、高血圧、肥満の患者さんに多くみられます。

統計

- 米国疾病管理予防センターによると、約 **3,700 万人の米国の成人**が CKD に罹患していると推定され、ほとんどの人がそれに気づいていません。
- 全米腎臓財団（National Kidney Foundation）によると：
 - 米国の成人 **3人に1人**が腎疾患のリスクを持っています。
 - 2000 年から 2010 年の間に、糖尿病に起因する腎不全の割合は 30~39 歳のアジア系アメリカ人では **2倍**になりました。
- ハワイの腎不全率は、米国国民全体より **30% 高く**なっています。透析を受けているアジア系アメリカ人、ハワイ先住民、太平洋諸島の住民のうち、26.7% が日本人、24.7% がフィリピン人、17% がハワイ先住民（Kataoka-Yahiro et al., 2012）です。透析は、腎臓が正常に機能していない人のための治療です。



徴候と症状

ほとんどの人は、疾患が進行期になるまで、腎臓疾患に関連する重度の症状を経験しません。しかし、疲労感が増して、気力の低下、集中力の低下、食欲不振、睡眠困難、夜間の筋肉痙攣、足や足首の腫れ、目のまわりのむくみ（特に朝）、肌の乾燥と痒み、特に夜間の頻尿があることに気づくかもしれません。

リスク因子

- アジア系アメリカ人、ハワイ先住民、太平洋諸島の住民は、医療アクセスの面で大きな健康格差や不公平にさらされています。
 - 健康の社会的決定要因（SDoH）に影響を与える因子により、健康的な生活を送り、必要な医療、ケア、サポートを受けることがさらに難しくなっている可能性があります。
- 高血圧、糖尿病、腎不全の家族歴、そして 60 歳以上の高齢であることが腎臓疾患の発症の主なリスク因子です。早期に発見された場合、腎疾患は管理できます。
 - 腎疾患に罹患しているか心配な場合、または罹患のリスクがある場合は、医師、コミュニティ保健センター、地域保健センター、またはハワイ先住民保健センターに問い合わせてみてください。

腎臓を守る

- **検査を受けましょう！**糖尿病、高血圧、年齢 60 歳以上、または腎不全の家族歴がある場合は、1 年に 1 回、アルブミン/クレアチニン比（ACR）尿検査または糸球体濾過率（GFR）血液検査について医師に相談してください。早期の検出と治療により、腎疾患の進行を遅らせたり、予防したりできる可能性があります。
- **NSAID（非ステロイド性抗炎症薬）の常用を減らす。**推奨用量を超えないでください。NSAID を使用すると体液貯留が増加し、腎臓への血流が低下することがあります。NSAID の例としては、アスピリンやイブプロフェンなどがあります。
- **健康的な食事をする。**カリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富な食品を食べましょう。このような栄養素は血圧のコントロールに役立ちます。栄養豊富な食品の例としては、バナナ、マンゴー、パパイヤ、タロイモ、チンゲンサイ、エンツアイがあります。
- **定期的に運動する。**1 日 30 分以上活動することで、血圧を管理し、血糖値を低下させる可能性があります。どちらも腎臓の健康に不可欠です。ウォーキング、フラダンス、太極拳、クリケット、パドリングは、活動的でいられる方法です。
- **血圧と糖尿病のコントロール**高血圧と糖尿病は、腎疾患と腎不全の主要な原因です。血圧を 140/90 mm Hg 未満（または医師が設定した目標値）に維持しましょう。

