

ヘルスマーター

慢性腎臓病とフレイルについて

我が国では、10人に1人が慢性腎臓病とされています。「慢性腎臓病」は、推定糸球体濾過量(eGFR)が60を下回る状態、蛋白尿や糸球体性血尿等の尿所見異常、腎萎縮、片腎等の画像所見異常が3カ月以上認められるものと定義されており、高齢になるにつれ増加傾向にあります。

「フレイル」は、年齢を重ねることで身体機能や心の健康、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、要介護状態の前段階とされています。「フレイル」は、「慢性腎臓病」だけではなく、心不全や肺炎、認知症等様々な疾患により引き起こされ、我が国では超高齢化に伴い、「フレイル」を合併した高齢者が増加しており、社会的問題となっております。

「慢性腎臓病」は「フレイル」を合併することが多く、最近では、「フレイル」により「慢性腎臓病」の進行や健康余命の短縮が危惧されるようになってきました。

また、「フレイル」自体が「慢性腎臓病」に限らず、肺炎や心不全、認知症、身体機能の増悪にもつながり、入院が長期化し、自宅への退院が困難となる高齢者は後を絶ちません。

実際に市立病院においても、入院後の早期リハビリ介入に関わらず、認知症や身体機能の増悪のため、食事量や歩く力が大きく低下し、施設や療養病院への転院を余儀なくされる患者さんが増加傾向にあります。

このような状況から「フレイル」の予防は我が国の喫緊の課題であり、特に運動習慣がない場合はバランスのとれた食事と共に日中の暖かい時間帯にウォーキング、ストレッチといった適度な運動を心がけていくことが重要です。

また、適度な運動は、「フレイル」予防だけではなく、近年腎機能障害の進展抑制効果も指摘されているため、腎保護の観点からも推奨されるようになってきております。