

心臓と腎臓の深い関係

川口市立医療センター
腎臓内科 **石川 匡洋** いし かわ まさ ひろ



最近、心腎連関という概念が注目されています。これは心臓と腎臓のどちらかに障害があると、もう一方にも影響するという事です。心不全の患者さんの場合、全身に十分な血液が行き渡らず、結果的に腎臓への血流量が低下し、働きも低下します。これは以前から知られていましたが、最近では慢性腎臓病(CKD)のあなたは将来的に透析治療が必要になるばかりではなく、それ以前に心臓病にかかり命を失う可能性が高いことが分かってきました。

CKDは腎機能の程度と尿蛋白の有無により診断されます。腎機能は血液中のクレアチニン値を測定して、性別と年齢から推算されるeGFR(推算糸球体ろ過量)で調べますが、これは“腎臓が血液をろ過しておしっこを作る能力”を表します。この数値が低下しているとき(eGFR<60)や尿蛋白陽性が3カ月以上持続しているときにCKDと診断されます。

病期は、腎臓の働きの低下を5段階、尿蛋白の程度を3段階のステージに分けて、その組み合わせで重症度分類を行います。重症度が高いと透析治療の必要性が高くなりますが、尿蛋白のみが陽性で腎臓の働きが低下していない早期の腎障害でも心臓病発症のリスクは高くなります。検診などで蛋白尿陽性や血液中のクレアチニン値が高いときはCKDになっている可能性があるため、医療機関にご相談ください。

CKDは早期発見で回復の余地があります。心臓病や腎不全にならないためにも、毎年の健康診断は必ず受けましょう。

乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児が、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、およそ6,000~7,000人に1人の乳幼児がこの病気で亡くなっていると推定されます。原因はまだわかっていませんが、生後2カ月~6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

SIDSから乳幼児を守るために

①うつぶせ寝は避ける

あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果が出ています。必要なとき以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。



②たばこはやる

両親が喫煙する場合、SIDSの発症率が高くなるという研究結果が出ています。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳幼児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人も協力しましょう。

③できるだけ母乳で育てる

人工乳で育てられている乳幼児と比べてSIDSの発症率が低いという研究結果が出ています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐために、ベッドや布団は固いものを使用し、枕は使わないようにしましょう。また、掛け布団やタオルなどは顔にかからないよう注意し、ベッド周りにはガーゼやビニールを置かないようにしましょう。

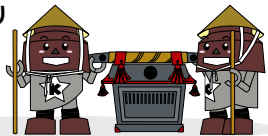
イベントスケジュール

3日(祝)・4日(日) **11月**

第27回 緑と大地の豊年まつり
場植物取引センター・川口緑化センター

11日(日) →2~5ページ

第3回 川口宿 鳩ヶ谷宿
日光御成道まつり
場川口宿・鳩ヶ谷宿



2日(日) **12月**

中核市移行記念 第37回川口マラソン大会
場青木町公園総合運動場

7日(金) →8ページ

かわぐち光のファンタジー2018 イルミネーション点灯式
場川口駅西口(川口西公園)

15日(土)~24日(日)
アイススケート場オープン
場グリーンセンター アイススケート場



27日(木)~31日(月)
スーパースターフェスタ2018
場川口オートレース場



真つすぐ、ひたむきに

女子サッカー選手 **高橋 はなさん** (たかはし はな)

8月のフランスに爽やかな風が吹く中、藍色のシャツが躍動する。俊足が地面を蹴り、ボールを運ぶ。熱狂した競技場に、試合終了の笛が鳴り響いた。
8歳のころ、兄の影響でサッカーを始めた。なでしこジャパンがFIFA女子ワールドカップドイツ2011で優勝した姿に憧れ、11歳で浦和レッズレディースジュニアユースのセレクションに合格。以来、浦和レッズレディースのユニフォームを着続けている。「憧れだったトップチームでプレーすることは嬉しいですが、ユースの子たちの模範にならなければという責任と重みがあります」と語る。

実力が評価され、FIFA U-17(17歳以下)女子ワールドカップヨルダン2016の日本女子代表に選出。準決勝で2得点を決め、決勝に進出したが、優勝には及ばなかった。敗戦の悔しさが練習に取り込む姿勢を変えた。一つ一つのプレーの確認を怠らず、練習の動き出しは誰よりも早くなった。その積み重ねによって、確かな自信が生まれた。
そして迎えた、FIFA U-20(20歳以下)女子ワールドカップフランス2018。全試合にフル出場し、グループで一度敗れたスペインを破り、優勝。2年前の雪辱を果たすことができた。「テクニクやフィジカルな



ど、同世代とは思えないほど実力があるチームばかりで、すべてが衝撃的でした。優勝できたのはチームの力です」と微笑む。
「現在の目標はチームでレギュラーをとること。将来はなでしこジャパンで、ワールドカップやオリンピックなどの大きなタイトルを獲得したいです。その目は更なる高みを見据え、次の舞台に向かって走り出している。目標に向かって、真つすぐひたむきにボールを追いかけるその姿は、今後も多くの人を魅了するだろう。(彩)