

産業医レター



産業医 平野 雄（ヒラノ タケン）

昭和 32 年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

まだまだ暑い。腎臓が弱いひとは要注意！：eGFR の読み方（おさらい）

9 月になってもまだまだ暑い日が続きます。健康なひとでもつらい暑さですが、基礎疾患のあるひとにはなおさらです。特に、腎機能が弱いひとは要注意。発汗による体液喪失（脱水）で腎血流が低下し、急性腎障害のリスクが高まります。しかも、高齢者や糖尿病患者では脱水に気づきにくく、腎機能悪化を招きやすいのです。また、一部の降圧剤（利尿薬、ACE 阻害薬 / ARB など）、解熱鎮痛剤（NSAIDs など）は、夏場の脱水時に腎前性腎不全（脱水で腎臓に血液が流れにくくなるタイプの腎不全）を起こしやすく、このようなお薬を定期的に内服している方は気をつけてください。論文報告でも、夏季は急性腎障害の発生率が増加することが知られています（文献）。

年齢ごとの平均的なeGFRの目安
(mL/min/1.73m²)

20代	100 - 110前後
30代	90 - 100
40代	80 - 90
50代	70 - 85
60代	65 - 75
70代	55 - 65
80代	45 - 55

出典：日本腎臓学会「CKD 診療ガイドライン」

ところで、健康診断などで腎機能を評価するのが、eGFR という検査項目です（昨年 7 月号参照）。お手元に、健康診断やクリニックでの血液検査の結果がある方は、ご自身の eGFR 値を確認してみてください。年齢によっても評価が変わるので、左の表を参照してください。高齢になると加齢性変化として eGFR は自然に下がりますが、必ずしも病的とは限りません。ただし、60 未満になると慢性腎臓病（CKD）の基準に該当するため、たんぱく尿の有無や血圧・糖尿病などの併存症と合わせて評価します。

このように、腎臓が悪いひとは、健康な人よりもより一層、暑さから来る健康被害を防ぐ必要があります。水分補給やエアコンなどを使った体温・環境管理に加えて、食生活の工夫が必要です。具体的には、① 高血圧や心不全の悪化予防のための減塩（6g 未満 / 日）、② 高たんぱくは腎臓への負担になるので、バランスの良い食事を摂り、過剰なたんぱく質摂取は避ける、③ 腎臓が悪いと、カリウム（K）が高くなることがあるので、野菜・果物の摂取については、主治医の指導に従う、などです。

今年に限らず、これからも災害級の暑さは続いていくことが予想されます。夏が来るたびに腎機能を低下させてしまうと、健康で長生きできることは望めないかもしれません。しっかりと腎臓を守っていきましょう。

（文献）Lombardi *et al.*, Seasonality of acute kidney injury in a tertiary hospital academic center: an observational cohort study, *Environmental Health* (2021) 20:8