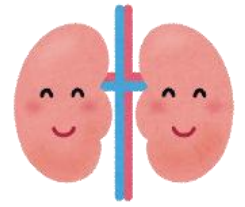


ほっとけないぞ！ CKD(慢性腎臓病)



知ろう！CKD

慢性腎炎、ネフローゼ症候群、慢性糸球体腎炎、無症候性蛋白尿・・・腎臓の病気にはいろいろありますが、これらの慢性的な腎疾患を総称してCKD(慢性腎臓病)と呼びます。

CKD患者は、年々増え続けており、いまや20歳以上の8人に1人はCKD患者です。

☆ 腎臓の働きとは??? ☆

腎臓は、そらまめのような形をした、腰の辺りに左右対称にある、握りこぶし程度の2つの臓器です。体を正常な状態に保つために、とても重要な働きを担っています。

- ・ 老廃物を体から追い出す
- ・ 血圧を調節する
- ・ 血液を造る司令塔
- ・ 体液量、イオンバランスを調節する
- ・ 強い骨をつくる



☆ CKDってなに??? ☆

尿検査(尿たんぱく検査)

血液検査(血清クレアチニン)

① 尿たんぱく(陽性)など
腎臓機能に異常がある

② GFR(糸球体濾過量:腎臓機能を表す指標のひとつ)が60未満に低下している

①か②のいずれか、もしくは両方が3ヶ月以上続いている状態



CKD
(慢性腎臓病)



☆ CKDのリスク因子 ☆

- ・ 糖尿病、高血圧、脂質異常症
- ・ 喫煙
- ・ 肥満
- ・ 膠原病
- ・ 加齢
- ・ 家族にCKDの人がいる
- ・ 消炎鎮痛薬を常用している



CKDが進行すると...

CKDが進行すると**夜間尿・むくみ・貧血・倦怠感・息切れ**などの症状が出てきます。これらの症状が自覚される時には、すでにCKDがかなり進行している場合が多いといわれています。

さらに進行すると・・・



腎不全(腎臓が十分にその役割を果たせなくなった状態)となり人工透析が必要になります。

～血液透析の様子～



※透析には、時間もお金もかかります・・・!!!



CKDの人は、狭心症・心筋梗塞・脳卒中の発症率が高くなります。

防ごうCKD

CKDの発症・進行を抑える生活習慣は、メタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣と同じです。

運動不足



糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正体重の維持のためにも定期的な運動することが重要です。

喫煙



喫煙はCKDの発症・進行に関与しているといわれています。また、心疾患などの危険因子なので、まずは禁煙することが大切です。

暴飲暴食



過度の飲酒は腎不全の危険因子になります。また、塩分の摂りすぎやたんぱく質の摂りすぎも腎臓に負担をかけます。

不規則な生活



過労を避け、十分な栄養補給と休養をとりましょう。ストレスも大敵です。

腎臓機能は、ある程度まで低下してしまうと、元に戻ることはありません。

日々の生活習慣の改善、食事療法や薬物療法による血圧管理、貧血改善、脂質・糖代謝の管理、塩分摂取制限などを総合的に行うことが大切です！

また、CKDは初期には自覚症状がほとんどありません。

定期健診などの尿や血液、血圧の検査値などをきちんとみて、管理していくことが早期発見につながります！



引用・参考

知ろう。防ごう。慢性腎臓病(CKD) 協和発酵キリン株式会社 腎臓サポート協会

イラスト:いらすとや <http://www.irasutoya.com/>