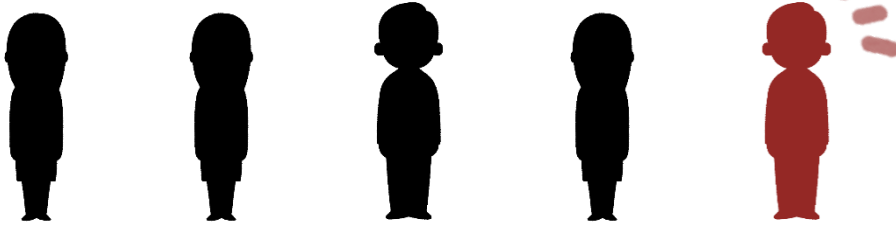


CKD（慢性腎臓病）を予防しよう！

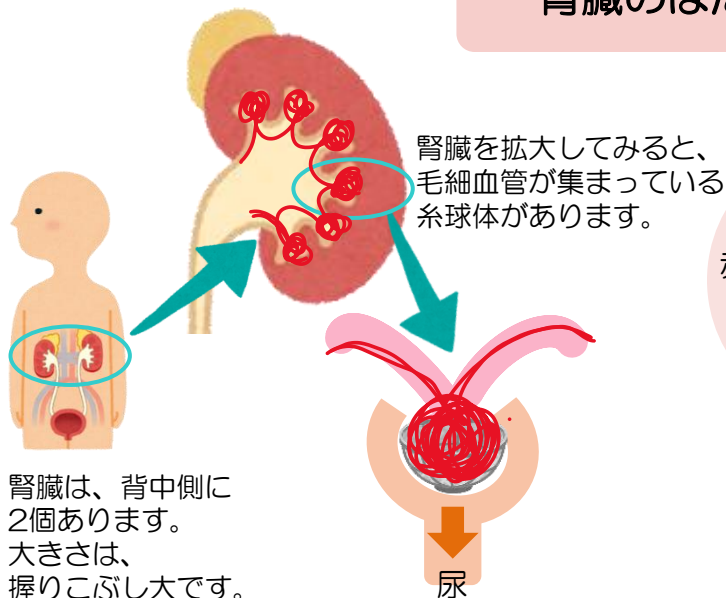
新たな国民病と呼ばれるCKD（慢性腎臓病）を皆さんご存じですか？
一つの疾患の名称ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していく腎臓病の総称です。



日本人の約2000万人、**5人に1人がCKD（慢性腎臓病）**です！

CKDは予防できる病気です！
まずは腎臓のはたらきから
一緒に確認していきましょう！

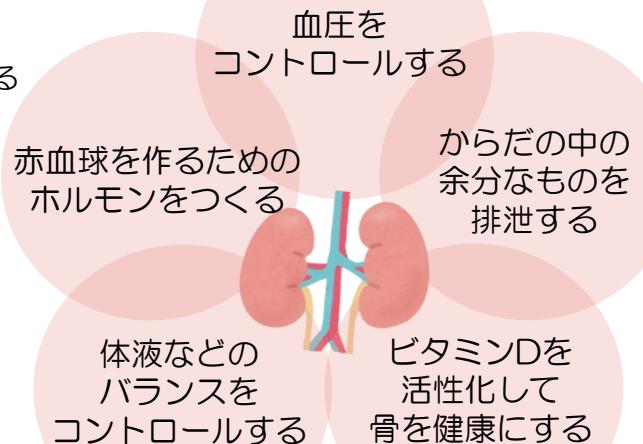
腎臓のはたらき



糸球体で血液が圧力でろ過されて、尿がつくられます。

CKDが進行すると、症状が出てきます！

- CKDは初期には自覚症状がほとんどない「沈黙の病気」です。
- CKDが進行すると、手足の浮腫み、貧血、疲れやすいなどの症状がでてきます。症状が現れたときは、すでに病気が進行している場合があります。



CKDの定義

- ①蛋白尿が出る等の腎機能の異常がある。
- ②eGFR値が60未満。



①②のいずれか、または両方が
3か月以上続く状態です。



CKDになる原因があります！

原因は様々ですが、増えているのが糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病です。これらは、腎臓の動きを低下させることが分かっています！

原因

- 糖尿病
- 高血圧
- 肥満
- 加齢
- 腎臓の病気
- 泌尿器系の病気
- 腎・泌尿器系のがん

！こんな人は、要注意です！

- 肥満・メタボリックシンドロームである
- 糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病がある
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 家族に慢性腎臓病の人がいる
- タバコを吸っている
- 運動を全くしない
- 塩辛い食べ物が大好き
- 鎮痛剤を常用している



CKDを放置すると・・・

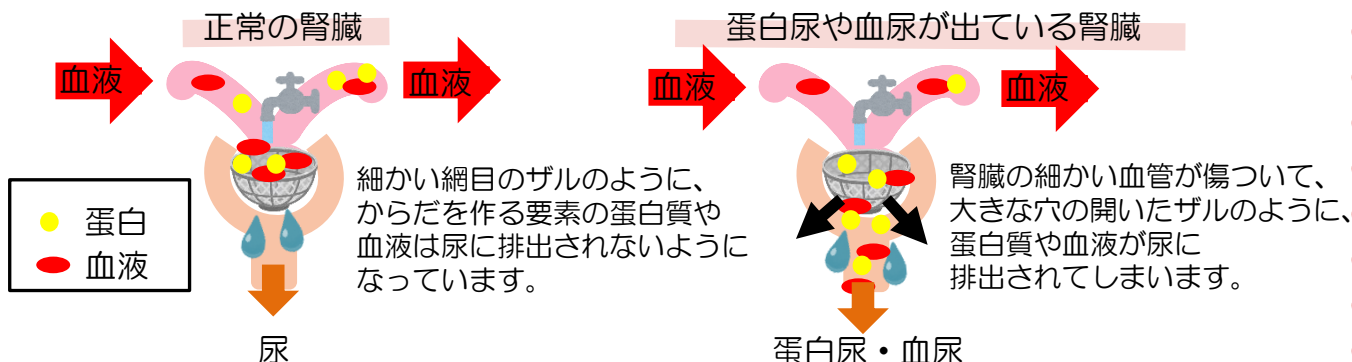
CKDになると、脳卒中や心臓病などのリスクが上がります！
進行すると、食事療法や透析などの治療が必要となってきます！

eGFR値	90以上	89～60	59～30	29～15	15未満
CKD ステージ分類	CKD ステージ1	CKD ステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
腎臓の働き					
治療			生活改善・食事治療・薬物治療	透析または腎移植	透析または腎移植

メモ

蛋白尿がでると、何が問題になるの？

蛋白尿が出続けている間は、腎臓を傷つけて腎機能をどんどん低下させていきます。その間もほとんどの場合、自覚症状がありません。健診で尿検査に異常がある方は、必ず受診をしましょう。





CKDを予防するために、
できることはたくさんあります！

1 まずは早期発見、早期治療！

健診結果が返却されたら、
結果を確認しましょう！
異常があったら、放置せずに医療機関へ！

2 塩分の取りすぎに要注意！

塩分は、1日6g以下にすることが推奨されています。
外食など塩分が多くなってしまった日は、前日や翌日に
塩分を減らすなど、調整していきましょう。

健診で腎臓の状態を チェック！

腎臓の状態は、尿検査と血液検査の
健診項目で分かります！

<検査項目>	
尿検査	蛋白
	潜血
血液検査	クレアチニン
	eGFR

栄養成分表示 (1食分(510g)当たり)	
エネルギー	700kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	23.7g
炭水化物	83.2g
食塩相当量	2.7g

「食塩相当量」
要チェック！

3 蛋白質をバランスよく摂取！

腎臓は、蛋白質がエネルギーとして使われた後に
発生する老廃物を取り除く働きをしているため、
摂りすぎは腎臓の負担になります。

1食分、
片手のひら一杯分が
目安です！



4 適度な運動を！

適度な運動は、CKDの予防になります。
また、糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病の予防効果もあります。
持病で運動が禁止されていない限り、積極的な運動を心がけましょう。

※通院中の方などは、かかりつけ医に相談してから実施してください。

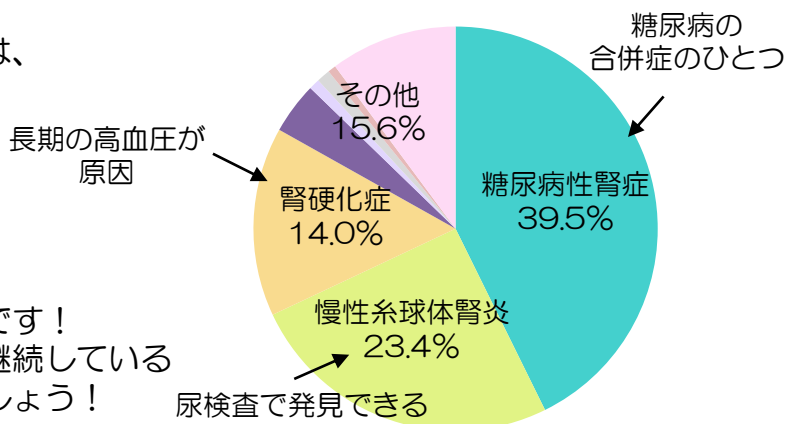


透析導入に至った病気について

日本の透析導入になった原因の疾患は、

- 1位 糖尿病性腎症
 - 2位 腎硬化症
 - 3位 慢性糸球体腎炎
- となっています。

糖尿病や高血圧などの病気があれば、
まずはしっかり治療することが大切です！
また健診を受けて、蛋白尿や血尿が継続している
場合は、放置せず精密検査を受けましょう！



(引用) 日本透析医学会
「我が国の慢性透析療法の現況(2023年12月31日現在)」