

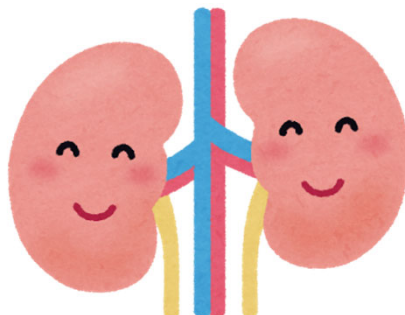
CKD(慢性腎臓病)って何？

★腎臓の主なはたらきは？

腎臓は尿を作るだけでなく、様々な大切な役割を果たしています。

①血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出する

②血圧を調節する



③血液を造るためのホルモンを作る

④ビタミンDを活性化して骨を丈夫にする



★CKD(慢性腎臓病)とは？

CKD(Chronic Kidney Disease)とは慢性腎臓病のことで、腎臓の機能低下や尿検査異常(たんぱく尿や血尿)等の腎臓の異常が、3ヵ月以上持続する状態を指します。

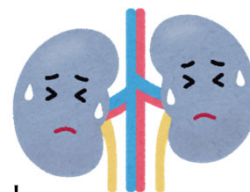
日本のCKD患者は約2000万人(20歳以上の5人に1人)と推計されています。

進行すると…

腎不全となり、人工透析や腎移植が必要となることもあります。

CKDは腎不全だけでなく、脳卒中や心血管疾患(心筋梗塞など)の強い危険因子でもあります。

腎臓だけの問題ではなく、全身の血管系の問題として捉えましょう！



★健康診断ではここをチェック！

尿検査



①尿たんぱく 陽性
など腎臓の異常がある

血液検査



② eGFR^{*} 60未満
(mL/分/1.73m²)

①②のいずれか、または両方が3ヵ月以上持続した場合、
CKDと診断されます。



※eGFR(推算糸球体ろ過量)・・・血清クレアチニン値、年齢、性別から求められ、腎機能の状況を推算したものです。腎臓がどれくらい血液をきれいにできるかを示す数値で、数値が低いほど腎臓のはたらきが低下していることとなります。

CKDは自覚症状がないままに進行することが多いです。
健診で腎臓に異常が見られたときには、
必ず医療機関を受診しましょう！



★腎臓のはたらきはどのくらい？

CKDは腎臓の機能によって5段階のステージに分けられます。ステージが進むほど腎臓の機能が落ちていることになります。

GRF区分	G1	G2	G3	G4	G5
eGFR値	90以上	89～60	59～30	29～15	15未満
腎臓のはたらき					
	正常	軽度低下	中等度低下	高度低下	著しく低下 (末期)
症状		自覚症状なし	自覚症状がない 場合が多い	疲れやすいなど	食欲低下 呼吸困難など
治療		生活改善 ・ 食事療法 ・ 薬物治療			透析・腎移植の 準備

※原疾患、たんぱく尿の程度によりCKDの重症度は変化します。

★CKDを予防するためには？

①バランスの良い食事を摂る

1日3食、主食・主菜・副菜がそろった
バランスの良い食事を心がけましょう。



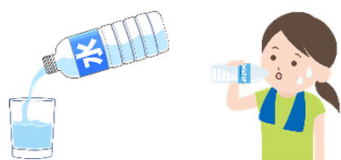
②塩分を控える

しょうゆやソースをかけすぎない、麺類
の汁は残すなどして、減塩を心がけま
しょう。



③水分をしっかり摂る

脱水の状態は、腎臓に負担をかけます。
水分補給をこまめに行いましょう。



④禁煙する

喫煙はCKDだけではなく、様々な病気の
リスクを高めます。



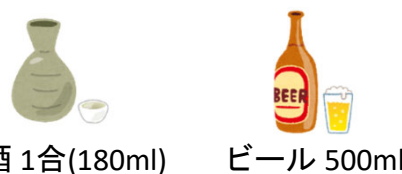
⑤適度な運動を行う

ウォーキングなど適度な運動を行いましょう。
CKDのリスクとなる肥満を予防することが重
要です。



⑥お酒は控えめに

お酒は男性で1日あたり日本酒1合、ビール
500ml、女性ではその半分くらいが目安です。



日本酒 1合(180ml)

ビール 500ml

定期的に健康診断を受け、腎臓のはたらきをチェックしましょう！