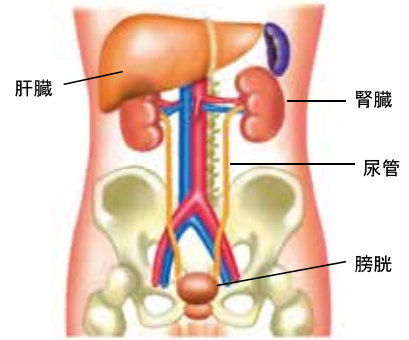


慢性腎臓病（CKD）ってどんな病気？

1. 腎臓の働きと特徴

- 血液をろ過し、不要なものは尿として排泄し、血液をきれいに保ちます。
 - 水分や塩分を調整することで、血圧を調節します。
 - ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にします。
 - 血液を増やすように、造血ホルモンを出します。
- 腎臓は、血管のかたまりで、動脈硬化の影響を受けやすい！



2. 慢性腎臓病(CKD)とは？

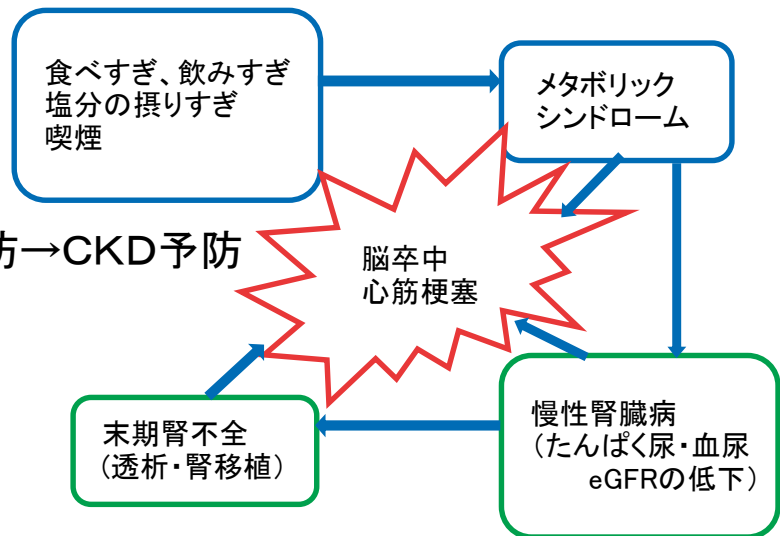
慢性的にたんぱく尿があるなど腎機能が低下している状態です。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。自覚症状がほとんどなく、放置しておく、人工透析や腎移植が必要になることがあります。またCKDになると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険も高まりますが、早期であるほど有効な対策があります。全国的に増えており、成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病とも言われています。

3. 他の疾患とCKDの関係

本来の腎臓病以外に糖尿病、高血圧、肥満や脂質異常、喫煙は腎臓の機能を低下させる原因です。

メタボや生活習慣病の予防→CKD予防

「腎臓が悪いなんて知らなかった」と言う方がいます。こうならないように、予防が第一！



4. あなたの健診結果を確認してみよう！

①あなたのeGFR値は

mL/分/1.73m²

②あなたのたんぱく尿は

— ± 1+ 2+以上

③あなたのCKDステージは？

CKDの病期	ステージ1	ステージ2	ステージ3a	ステージ3b	ステージ4	ステージ5
腎臓の働きの程度	ほぼ正常だが腎障害あり	軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	腎不全 透析・移植が必要
eGFR	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
たんぱく尿	有	有	有無を問わず			
症状	自覚症状なくひそかに進行			自覚症状が出始める		
生活習慣の改善	食事の減塩		たんぱく制限・カリウム制限			
	禁煙					
	適度な運動					
腎機能に影響を及ぼす検査値の目標	服薬管理(血圧・血糖等のコントロール)					
	腹囲: 男性85cm未満・女性90cm未満、BMI: 25未満					
	血圧: 130/80mmHg未満					
	血糖HbA1c: 7.0%未満(NGSP値)					
	脂質LDLコレステロール: 120mg/dL未満 尿酸: 6.0mg/dL未満					
左記が望ましい						

※CKDの疑いのある方は、かかりつけの医療機関に相談する事をお勧めします。

CKDを進行させないために、裏面へ→

慢性腎臓病（CKD）を予防するために

CKDの進行を予防する生活とは？

メタボリックシンドロームを予防する生活習慣と共通しています。



とにかく減塩！

1日男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標です。

（血圧が気になる人は1日6g未満）

腎臓は、塩分を排泄して血圧を調整します。塩分が多い食事をとると、その分腎臓は働かなくなってはなりません。腎臓が疲れると、血圧をコントロールできなくなり、血圧が上がります。高血圧になると腎臓が傷むという悪循環が起こってしまいます。

（減塩の工夫）

- 塩味の代わりに、レモン等の酸味やカレー粉・コショウ等の香辛料、大葉・しょうが等の香味野菜を使う。
- みそ汁は、具たくさん。ラーメンやうどん等の汁は飲まない。
- しょうゆなどの調味料は、食品に直接かけず、小皿に入れて少量ずつつけて食べる。
- 加工食品などの塩分に注意しましょう。

塩分量：焼きちくわ1本2.4g、梅干し1個2.2g、塩ます1切れ4.6g、ラーメン1杯4g

→1日これだけ摂ると13.2gで、すでにオーバー！

肥満を防ごう！

腹八分目、バランスの良い食事を心掛けましょう！

適度に体を動かしましょう！



まずは、禁煙！

喫煙本数が多いほど、腎機能低下のリスクは高まります。

また喫煙は、健康全体に悪影響を及ぼします。



アルコールは飲みすぎに注意！

ビール中びん1本、日本酒1合、ワイングラス2杯が適量ですが、

休肝日も必要です。（女性はこの半分）



血圧や血糖の治療中の方は しっかりコントロールを！



※上記の目安量は、あくまでCKD予防段階の方です。治療段階の方は、主治医の指示に従いましょう。

★特定健診を毎年1回受けましょう。

CKDは早期発見、早期治療が大切です。早期治療や生活改善を行えば、重症化を防げます。CKDの初期のステージでは自覚症状がないので、健診でチェックをしましょう。