

# 慢性腎臓病（CKD）を予防しよう！



## < 注目されている「慢性腎臓病（CKD）」 >



腎臓の病気なんて、自分には関係ないと思っていませんか？  
実は現在、**成人の8人に1人は「CKD」と推計**されています。  
CKDは、進行すると腎不全に陥る危険性が高く、人工透析予備群と言えます。  
また、CKDは生活習慣病と深い関連性があり、脳卒中や心筋梗塞などの原因にもなります。  
CKDについて、きちんと知ってしっかりと対策し、健康な腎臓を保ちましょう。



### 慢性腎臓病（CKD） とは？

- ① **蛋白尿**があるなどの腎障害を認める
- ② **推算 GFR(糸球体ろ過量)**が**60未満**の状態(腎機能の低下)

上記の①②のどちらか、または両方が  
3か月以上続いている状態のことを言う。

### ◎ CKDは、自覚症状がないまま進行します

腎臓の機能が、かなり低下しないと自覚症状が現れません。  
病気が進行すると、むくみ、だるさ、貧血、食欲低下、吐き気などの症状が現れます。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。  
発見が早いほど腎臓の機能の低下を抑えることができます。

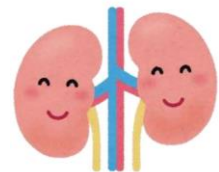
※「尿検査」や「血液検査」を定期的に受けて、腎臓の状態をチェックしましょう。

## < 腎臓ってどんな臓器？ >

そら豆のような形をした、握りこぶし大くらいの大きさで、背中の腰あたりに左右1個ずつあります。

### ◎ 腎臓の働き

- ① 血液をろ過して老廃物や毒素を取り除き、血液をきれいにする
- ② 血圧を調節する
- ③ 血液をつくるホルモンを出す
- ④ 体内の水分量や電解質バランスを調節する
- ⑤ ビタミンDを活性化させて、骨を作るカルシウムの吸収を助ける

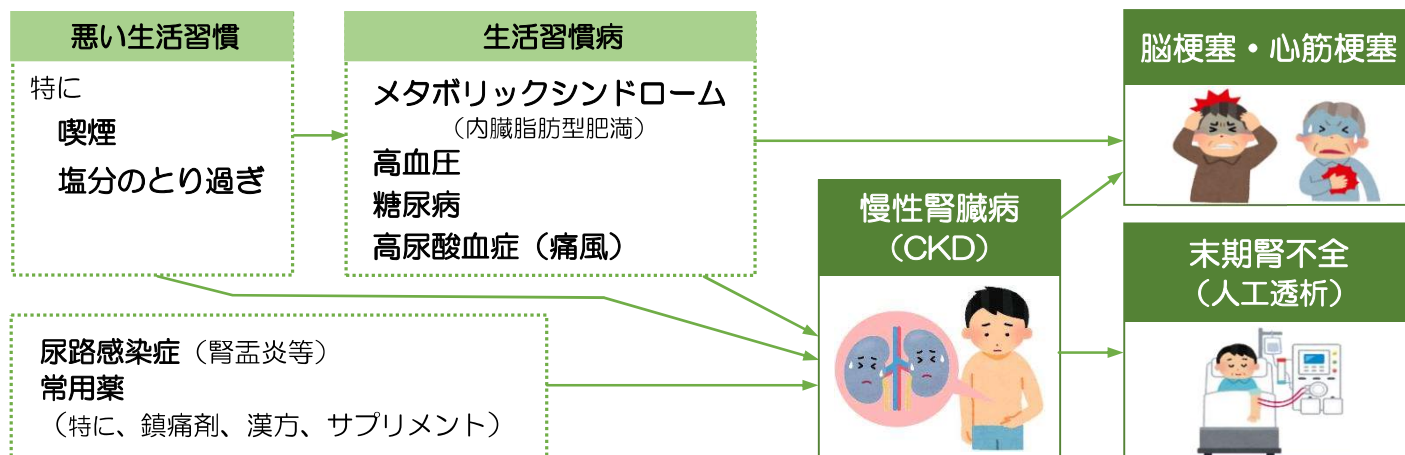


## < 腎機能の検査 >

		基準値	説明
尿検査	尿蛋白	(-)	腎臓で血液がろ過される際、蛋白質が漏れ出ると尿蛋白が陽性になります。それが持続していると腎臓病が疑われます。起立姿勢や運動後、ストレス、発熱時にも、一過性にみられる場合があります。
	尿潜血	(-)	腎臓や尿管、膀胱などのどこかに炎症や出血があると、陽性になります。
血液検査	推算 GFR (推算糸球体ろ過量)	60.0~	腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す指標。慢性腎臓病（腎機能障害）の重症度や進行度をあらわす目安で、クレアチニンから計算されます。


# 腎臓を守る日常生活

メタボリックシンドロームは、腎臓の働きを低下させる要因です。  
糖尿病が悪化すると、合併症で腎機能が悪くなります。




## 塩分のとり過ぎに注意しよう！

腎臓と血圧は、密接に関係しています。  
高血圧・CKDの方は、1日6g未満が目安です。

 しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g

 味噌汁 1.4g

 ラーメン 8.1g

※ 料理には、味付けのために塩分がたくさん使われています。  
料理は薄味にし、しょうゆは小皿にとってつけるようにしましょう。

## 高血圧、糖尿病、脂質異常症を予防しよう！



高血圧や糖尿病、脂質異常症は、腎臓の働きを悪くする危険因子となります。  
現在、治療中の方は主治医と相談し、自己管理を徹底しましょう。  
また、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。

### <運動>

日頃から、歩くように心がけましょう。  
生活の中で10分でも多く体を動かしましょう。



### <食事>

  「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえることで、簡単に「バランスのとれた食事」をとることができます。

## 禁煙にチャレンジしよう！

喫煙は腎臓の血液の流れを悪くして、腎臓の機能を低下させます。

また、血管を収縮させ、血圧が高くなる原因になります。

喫煙習慣のある人は、禁煙することがお勧めです。



## メタボリックシンドロームを予防しよう！

1. 肥満を防ごう  
体重計にのる習慣をつけましょう。
2. 体を動かそう  
テレビを見ながら体操する、車やバスは一つ手前で降りて歩くなど、積極的に体を動かしましょう。
3. ストレスを解消しよう
4. しっかりと睡眠をとろう
5. お酒と上手につきあおう



尿検査で尿蛋白(+)が続いている、尿蛋白は(-)だが推算GFRで再検査以上の場合には、一度専門医療機関(腎臓専門の内科)でのご相談をお勧めします。

