

CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？



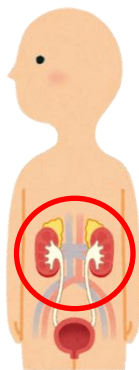
今回は、CKD（慢性腎臓病）についてご紹介します。
現在、日本のCKD患者数は約1,330万人（**成人の8人に1人**）と推計されています！誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気です。

腎臓の機能

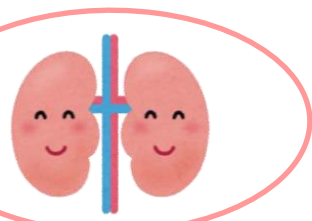


腎臓は「肝腎かなめ」といわれるように極めて重要な役割を果たしています！

腎臓は腰の辺りに左右1つずつあり、そらまめのような形をした、握りこぶしくらいの大きさです。



腎臓はこんな働きをしています！



- 1 血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出します
- 2 体液の量や血圧の調整をします
- 3 血液を作るホルモンを分泌します
- 4 骨を丈夫に保ちます

CKD（慢性腎臓病）とは

CKDとは、腎臓の働きが徐々に低下していく、様々な腎臓病の総称です。

初期の段階では症状がほとんどありません。

貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、**すでに病気が進行している場合があります。**

診断

- ①蛋白尿など、腎臓の障害がある
- ②糸球体濾過量（eGFR）が60未満に低下している

CKDは①か②のいずれか、または両方が3カ月以上持続した状態です。



チェック

こんな人は要注意！

CKD危険度チェック

- 肥満である
- 糖尿病である
- 血圧が高い
- コレステロール値が高い
- 高齢である
- 家族に腎臓病の人がいる
- たばこを吸っている
- 運動を全くしない
- 塩辛い食べ物が好き

当てはまる項目が多い人は注意！



チェック

CKDが進行するとどうなるの？



- 重症化すると、**透析療法**が必要となります。透析療法は、人工的に腎臓の働きを代行し、血液をきれいにする治療法です。そのため、透析を始めると生涯にわたり透析治療を続ける必要があります。



- CKDは、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が**約3倍**も高まります！



健診結果をチェック！ 早期発見・早期治療が大切

CKDの多くは一般的な健診で見つけることができます。
健診を受けたら、尿検査・血液検査の結果を確認してみましょう。



実際、腎臓病患者のうち70%以上の方が健診をきっかけに、見つかっています。

尿検査

- たんぱく尿、血尿の有無により腎臓の異常が分かります。
- ただし、腎臓の異常以外にもたんぱく尿や血尿が出ることがあるため、継続して確認することが大切です。



血液検査（クレアチニン、eGFR）

- 血液検査で腎機能低下の目安が分かります。
- クレアチニンは、腎臓でろ過されて尿として排出される老廃物のことです。腎臓の機能が低下すると、この数値が高くなります。
- eGFRは、腎臓の働きを評価する指標です。eGFRが低いほど、腎臓の働きが低下していることになります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありません。
健診で異常が見られたら、必ず医療機関を受診しましょう！



生活習慣改善でCKD予防！



食生活のポイント



- 食事は腹八分目を心がける。
- 1日3食主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事。
- 減塩を心がける（詳細は下記参照）。
外食などでどうしても塩分が多くなってしまう場合は前日と翌日の塩分を減らすなど賢く塩分をコントロールする。



運動不足の解消

- 適度な運動を習慣化することが大切。
運動は糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病の予防にも効果がある。
- 持病などで運動が禁止されていない限りは、積極的に運動を。



禁煙する

- 多くの病気の危険因子となる喫煙は、CKDの発症・進行にも影響している。



飲酒は適量を

- 過度の飲酒は肥満につながりCKDを引き起こす原因になる。
- お酒と一緒に食べるおつまみにも注意。

適量



規則正しい生活を

- ストレスや過労も危険因子のひとつ。
- 十分睡眠をとりストレスを上手に解消する。



《減塩のポイント》

食塩、みそ、醤油などの調味料を減らしても、塩はパンや麺類、バター、ハムやかまぼこなどの加工食品、インスタント食品などにも多く含まれています。



減塩調味料を使う



素材の味やだしの旨味を生かす



香辛料やレモンで味付けに工夫を



麺類の汁は飲まない



調味料は直接かけず小皿にとってつける

味付けや調理法を工夫して減塩に努めましょう！

減塩

