

気づかないうちに進行する 「CKD(慢性腎臓病)」とは

日本腎臓学会の調査によると、成人の**5人に1人**はCKDと言われています。
初期は自覚症状が乏しく、症状を自覚した時には
すでに病状が進行しているというケースも少なくありません。
腎臓からのSOSに気付けるよう、一緒に理解を深めていきましょう！

ダメージを受けた腎臓を
元に戻すことは難しいので、
予防が大事です！

【腎臓の働き】

①余分なもの
(水や尿毒素)を
尿として体外へ排出



②体液の量や
電解質などの調節



③血圧のコントロール

④造血ホルモンを分泌し、
赤血球産生に関わる

⑤カルシウムの吸収を助
けるビタミンDを活性化し、
骨を健康に保つ



腎臓の働きが
悪くなると...

【腎臓が悪くなった時の主な症状】

①浮腫(むくみ)

腎臓から水分を十分排泄できなくなり、
体内に余分な水分がたまっている状態



②貧血

動悸や息切れ、めまいや
立ちくらみ等の症状出現

③尿のトラブル

頻尿は8~10回/日以上、
夜間2回以上トイレに起きる状態

④だるさ

腎不全により尿毒症物質が蓄積した
ことにより起こる尿毒症症状の一つ
としてだるさが認められることがある

⑤心血管合併症(CVD)

尿蛋白があるCKD患者
さんではCVDによる
死亡率が約**2倍**



【CKD (慢性腎臓病) とは?】

血液検査と基準値

クレアチニン (Cr)	男：1.00以下 女：0.70以下
----------------	----------------------

① eGFR ※ ¹	60以上
-----------------------	------

CKDは①②のどちらか、または両方が異常値
かつ3か月以上持続する状態をさします。

※¹ eGFRとは

eGFRは腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力で、
腎臓の働き具合を示す指標です。

尿検査と基準値

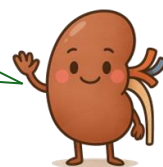
尿蛋白	(-)
-----	-----

尿潜血	(-)
-----	-----

※² 尿蛋白は腎障害の指標の1つです。

チェック ✓

みなさんの健診結果を
見直してみましょう！



【こんな人は要注意!】

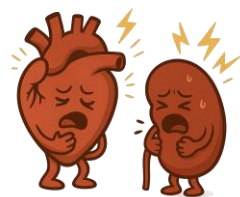
肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しているといわれています。



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



家族に腎臓病の人がいる



健診などで蛋白尿が見つかったことがある



喫煙者

【CKD予防の対策】

CKDの治療の目的は、**透析**が必要な末期腎不全への進行を遅らせることと、心血管疾患になるのを防ぐことです。そのためにも、まず**生活習慣の改善が重要**です!

減塩

塩分を取りすぎると、腎臓に負担がかかり高血圧やむくみの症状がでます!

食塩摂取の目標量(1日)

男性**7.5g**未満

女性**6.5g**未満

例)・減塩調味料を使う
・素材の味やだしの旨味を生かす
・麺類の汁は飲まない
・みそ汁は具を沢山に

【料理に含まれる食塩の量(目安)】

食パン1枚(6枚切り) ラーメン
食塩0.8g 食塩6~7g
(汁を半分残すと4~5g)



塩おにぎり

栄養成分表示(1個あたり)
熱量 170kcal
たんぱく質 2.7g
脂質 0.3g
炭水化物 39.4g
食塩相当量 0.2g

ここに注目!

コンビニ等で既製品を買うときはここに記載あります!

※食品成分データベースをもとに作成

肥満の予防

メタボリックシンドロームはCKDのリスクを高めます!

- よく噛んでゆっくり食事をする
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べる
- 腹八分目にする



腹八分目

運動

1日30分以上の運動が推奨されていますが...
まずは普段の生活に**+10分の運動**を!

- ☆毎日のラジオ体操
- ☆家事を念入りに
- ☆通勤時、10分の早歩き



ストレス解消

ストレスが増加すると、交感神経が活性化し腎臓への負担に繋がることも...
ご自身のストレス解消法を見つけましょう!



禁煙

たばこは、肺や心臓への影響だけでなく、腎臓の働きも悪くします!



参考文献:厚生労働省、NPO法人 日本腎臓病協会、一般社団法人 日本腎臓学会、全国健康保険協会
いらすと:いらすとや