

## 慢性腎臓病(CKD)とは

腎障害を示す所見や腎機能低下が慢性的に続く状態のことで、①②のいずれか、または両方が3カ月以上続くと、慢性腎臓病(CKD)と診断されます。

- ①尿たんぱく陽性などの腎臓の異常
  - ②簡易糸球体濾過量(eGFR)が60未満に低下
- 患者は約1,330万人(成人の約8人に1人)!

8人に1人が慢性腎臓病(CKD)

メタボリックシンドロームとの関連性も深く、

誰でもかかる可能性があります。

一人ひとりが理解を深め、自身で予防していくことが大切です。



## 腎臓はとても大切な臓器です

腎臓は腰骨の上あたりに左右1個ずつある、そらまめのような形をした、握りこぶし大(約150g)の大きさの臓器です。

健康を維持するための重大な役割を担っており、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることにつながります。

### 主な腎臓の働き

#### ①老廃物を体から排出

老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出し、血液をきれいな状態に保ちます。

老廃物を排出



#### ②血圧を調節

塩分や水分の排出量をコントロールすることで血圧を調節します。また、血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低いときに血圧を上げます。

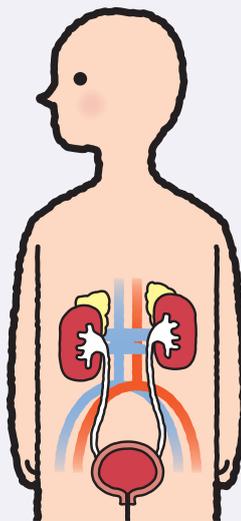
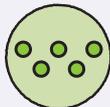
血圧の調節



#### ③造血刺激ホルモンを出す

ホルモン(エリスロポエチン)を出して骨髄の中にある細胞を刺激し、血液(赤血球)をつくります。

ホルモン分泌



## 慢性腎臓病(CKD)の原因

### 肥満やメタボリックシンドロームなどが高リスク要因

慢性腎臓病(CKD)は、糖尿病や高血圧、肥満・メタボリックシンドローム、高尿酸血症、脂質異常症などが原因で、発症・進行していきます。

喫煙や塩分過多、肥満、運動不足、過度の飲酒はリスクを高めます。

糖尿病



高血圧



肥満・メタボ



高尿酸血症



脂質異常症



慢性腎臓病  
CKD  
が急増中!

自覚なく進行し悪化する

慢性腎臓病(CKD)は、8人に1人がかかり現在も増え続けている病気です。放置すると腎機能が低下し、透析が必要な腎不全にまで進行してしまうことも。今回は腎臓に関する知識から、CKDの予防法まで皆さんにレクチャーしていきます。

## 慢性腎臓病(CKD)が進行すると

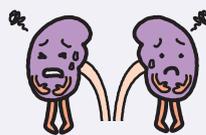
### 腎機能は、一度低下すると正常な状態には戻りません!

腎臓の機能が一定のレベルまで低下すると、正常な状態に戻すことはできません。自覚症状が出るころには、心臓病や脳卒中のリスク、透析治療が必要となる可能性が高まります。

CKDステージ	推算GFR値 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	腎臓の はたらきの程度	よくみられる症状	治療法
CKD ステージ1  CKD ステージ2	ステージ1 <b>90以上</b>  ステージ2 <b>60~89</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自覚症状がほとんどない</li> <li>・たんぱく尿が出る</li> <li>・血尿が出る</li> </ul>	生活改善・食事療法・薬物療法  透析療法・腎移植 などの準備
CKD ステージ3	<b>30~59</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜間に何度もトイレに行く</li> <li>・血圧が上昇する</li> <li>・貧血になる</li> </ul>	
CKD ステージ4	<b>15~29</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲れやすくなる</li> <li>・むくみが出る</li> </ul>	
CKD ステージ5	<b>15未満</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲が低下する</li> <li>・吐き気がする</li> <li>・息苦しくなる</li> <li>・尿量が少なくなる</li> </ul>	

#### 腎機能の低下が進行すると…

脳卒中や心筋梗塞などのリスクが上が  
り、最終的には人工透析や腎移植が  
必要になってしまいます。



日常生活に  
大ダメージ!

医療費の  
負担UP!

## 早期の医療機関受診を

### 早期に適切な治療を受けることで

### 腎機能の低下を緩やかにできる可能性があります!

腎臓の機能が一定のレベルまで低下している慢性腎臓病(CKD)の治療は、腎臓専門の医療機関を頼りましょう。早い段階で適切な治療を受けることができれば、腎機能の低下を比較的緩やかにできる可能性があります。

腎臓専門医療機関では医師の診察と投薬だけでなく、薬剤師、保健師・看護師、管理栄養士による生活習慣の見直しや運動療法、食事療法などの療養指導が期待できます。

腎機能の低下をできるだけ緩やかにするために、一緒に頑張りましょう!



# 慢性腎臓病 **CKD** を予防しよう

## 健康診断の結果で腎臓の状態をチェック

### まずは、自分の腎臓の状態を把握しましょう

健康診断の結果から腎機能の状態を知るためには、以下の2つの項目を確認してください。



## 腎臓を守る生活習慣を意識しよう

慢性腎臓病 (CKD) の発症・進行を抑えるためには、生活習慣の改善が必要です。禁煙や適度の飲酒、減塩を心がけたバランスの良い食事や週に3回以上の運動など、自分でできることから始めましょう。

禁煙



特に減塩が大切です。1日の食塩摂取量の目安は「3g以上6g未満」(1食1~2g)。味噌汁や漬物、練り製品など食塩の多いものは控えましょう。

適度の飲酒  
(糖尿病があれば禁酒)



バランスの  
良い食事



1日30分程度、週3~5回の散歩などを続けましょう。

週に3回以上の  
運動



十分な睡眠



リラックスした時間と十分な睡眠をとりましょう。

## 生活習慣の改善と早期発見で、慢性腎臓病 (CKD) を予防しよう

慢性腎臓病 (CKD) は、ほとんど自覚症状がないまま進行する病気です。放置すると腎機能がさらに低下し、透析が必要な腎不全にまで進行してしまいます。早期に医療機関を受診すれば、治療によって腎機能の悪化は緩やかになります。生活習慣を改善して進行を抑え、健康診断の結果を注視して病の早期発見に努めましょう。