

こんにちは 保健師です



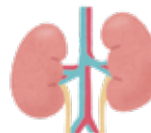
今月のテーマ

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？



腎臓の働き

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として体の外に出す働きや血圧の調整、血をつくる作用、骨の代謝など多くの働きがあります。



慢性腎臓病(CKD)とは

腎機能の低下が長く続いた状態を「慢性腎臓病(CKD)」と言います。腎臓は働きが悪くなっても初期では無症状のことが多く、気付かないまま進行していきます。腎機能は加齢とともに低下し、日本人の約5人に1人が慢性腎臓病(CKD)に該当すると言われています。

●以下のような状態が1つでもあり、3カ月以上続く場合を慢性腎臓病(CKD)と言います

- ・eGFR(腎臓が何パーセント働いているかを示す値)が60より低い
- ・検尿の異常(尿蛋白(たんぱく)、尿潜血、尿糖など)が出る
- ・エコーなどの画像検査で腎臓の形の異常がある

さらに重症化すると腎不全に移行し、最終的には人工透析が必要になったり、心筋梗塞(こうそく)や脳卒中などを発症したりするリスクが高まります。

慢性腎臓病(CKD)の主なリスク因子

- ・肥満 ・高血圧や糖尿病
- ・喫煙 ・睡眠不足や過労などの身体的ストレス
- ・加齢 ・運動不足 など

慢性腎臓病(CKD)の予防のために～腎臓を守る生活のポイント～

- ・肥満を防ぐ ・食塩の摂りすぎに気を付ける
- ・糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾患がある人は治療する
- ・禁煙、節酒を心掛ける
- ・適度に運動する

定期的に健診を受けましょう

慢性腎臓病(CKD)は、早期発見・早期治療を行うことが大切です。年に1回は健診を受けて、自分の腎臓の状態を把握しましょう。腎機能の低下が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。



健診結果のここをチェック

(例) 尿検査の尿蛋白(たんぱく)をチェック！

尿検査	糖	(-)
	蛋白(たんぱく)	(1+)
	潜血	(-)

(1+ / 2+ / 3+)の場合は、医療機関を受診しましょう。

腎機能のeGFRをチェック！

腎機能	クレアチニン	1.1
	eGFR	56.9

60*未満の場合は、医療機関を受診しましょう。
(※40歳以上の場合は45未満です。)