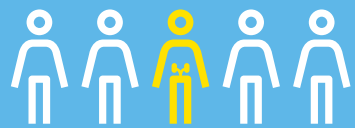


成人5人に1人が
慢性腎臓病 CKD



今日からはじめよう！

腎臓健康習慣

日々の生活習慣、知らないうちに腎臓に負担をかけているかもしれません！



毎年3月の第2木曜日は

世界腎臓デー

World Kidney Day

みんなで知ろう！

腎臓の働きと

腎疾患の予防

じんぞう

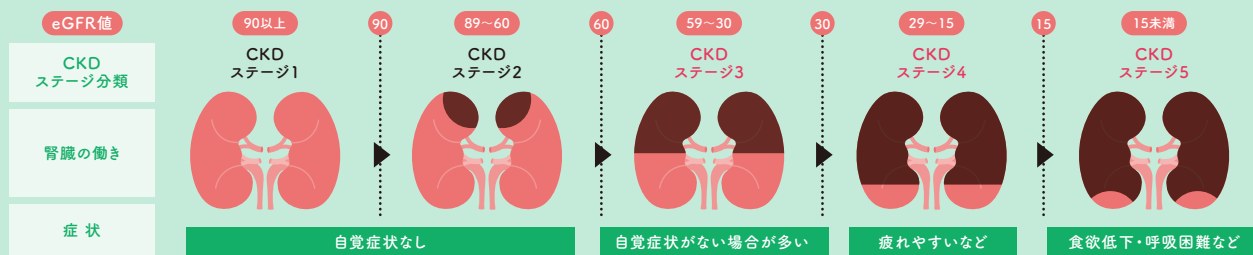
腎臓の働きって？

腎臓は腰のあたりに二つある、主に尿を作る働きをしている臓器です。血液をろ過して、体の中に溜まった老廃物や水分、取り過ぎた塩分などを尿と一緒に体の外へ出す働きをします。

慢性腎臓病（CKD）ってどんな状態？

腎臓が悪くなった状態を慢性腎臓病（CKD）といいます。CKDは初期には無症状ですが、進行すると、老廃物や水分の貯留により易疲労感、体のむくみなどが出現します。末期になると呼吸困難などの命を脅かす危険な症状が出現するため、生命維持のために人工透析（もしくは腎移植）が必要になります。

CKDが進行すると…



eGFRとは

血液検査のクレアチニン値からeGFRを算出できます。eGFRは腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力です。健康な人のeGFRはおおよそ100であり、悪くなると低下します。eGFR=腎機能と考えてよいでしょう。

見逃していませんか？ 腎臓からのSOS！ 気になる方は裏面をCHECK ▶



見逃してませんか？ 腎臓からのSOS

異常があるのに、そのままに
していませんか？

自覚症状に乏しい慢性腎臓
病（CKD）は、早期から適切
な治療を受けることで進行を
遅らせることができます。

健診結果を見直してみま
しょう。

健診結果のここを見て

① 「尿検査」の「蛋白」をチェック！

尿検査	糖	(-)
	蛋白	(1+)
	潜血	(-)

(1+/2+/3+)
の場合は、医療機関の受診を

② 「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、医療機関の受診を
※40歳以上の場合は45未満
尿蛋白1+以上もしくはeGFR60未満を認める場合は、
慢性腎臓病の可能性があります。

あてはまるものに
✓ チェック
してみましょう。

腎臓健康度！チェックリスト

あなたの生活習慣、知らないうちに腎臓に負担をかけていませんか？

☐ 偏った食生活

塩辛いものが好き、朝食を抜くことが多い、お菓子や間食が多い、お酒を良く飲む



☐ たばこを吸っている



☐ 肥満がある



☐ 運動をほとんどしていない



CKDは進行すると、心臓病、脳卒中の原因にもなります。病院への受診はもちろん、腎臓にやさしい生活を心がけましょう。

☐ 睡眠不足である



☐ 過労が続いている



☐ 健診で次のどれかを指摘されたが放置している



高血圧・糖尿病・脂質異常症（コレステロールや中性脂肪が高い）・尿酸値が高い・尿蛋白・腎臓の機能が悪い

これらは腎臓によくない生活習慣と言われています。チェックが多いほど、CKDのリスクが高くなります。

今日から少しずつ、生活を見直してみましょう！

管理栄養士さんからのワンポイントアドバイス



健康な腎臓を守るためには、まず減塩が大切です。主食・主菜・副菜をバランス良くそろえた食事を心がけましょう。また、食事の量や食べる時間も意識し、適正な体重を維持することも大切です。

CKDの食事療法は、腎機能や合併症など状態により異なります。CKDと言われたら、医師や管理栄養士と相談し、自分の腎臓の状態にあった食事をするようにしましょう。

詳しくは
こちらから



日本腎臓学会
CKD療養ガイド