



気づいてからでは手遅れです!

慢性腎臓病

予防はお早めに。

特集 あなたの健診結果に

ロックオン!!

今、日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病と言われています。慢性腎臓病は、腎臓の異常が続く状態のこと。生活習慣病やメタボなどが原因と考えられ、誰でもかかる可能性があります。末期にならないと自覚症状が出ないので、健診結果をチェックして早期に発見しましょう。



慢性腎臓病とe-GFR

健康戦隊Pレンジャー

慢性腎臓病は、特に初期は自覚症状がなく、気づきにくい病気です。しかし患者数が多く、新たな国民病とも言われています。e-GFRは腎臓の機能を推算したもので、腎臓の状態を表す指標です。

早期発見 するには どうすれば いいの?



どこも痛く ないし!

年に1回 チェックして! 定期的に 健康診断を受けて 尿や血液の検査を することが 大切よ

慢性腎臓病の ステージは e-GFRの数値で 分かるぞ!



次の ページで チェックしよう!!

慢性腎臓病のステージ

e-GFRは一度低下すると改善させるのが難しいため、今のステージより悪化しないよう注意しましょう。

ステージ	1	2	3A	3B	4	5
e-GFR	90以上 正常または高値	89~60 正常または軽度低下	59~45 軽度~中等度低下	44~30 中等度~高度低下	29~15 高度低下	15未満 末期腎不全
治療法	血糖コントロール	血圧コントロール	食事制限		透析治療の準備	透析治療
残腎機能	90%以上 	89~60% 	59~45% 	44~30% 	29~15% 	15%未満

◆慢性腎臓病◆の診断 次の①②のいずれか、または両方が3ヶ月以上続く場合

- ①尿検査での異常(特に尿たんぱく)、または画像診断などで腎障害の存在が明らか
 - ②e-GFRが60未満
- 健診結果にe-GFRの項目がない場合、クレアチニン値をもとに簡単に調べられます。

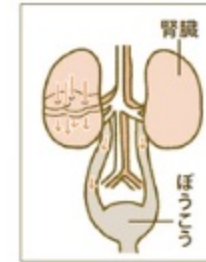


日本慢性腎臓病対策協議会 <http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

腎臓の働きと慢性腎臓病の進行について

慢性腎臓病があると心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症リスクが高まります。

腎臓の働き



- ①血液をろ過し、老廃物を尿として出す
- ②血圧の調節
- ③血液をつくるホルモンをつくる
- ④体内の水分を一定に保つ
- ⑤骨を健康に保つ

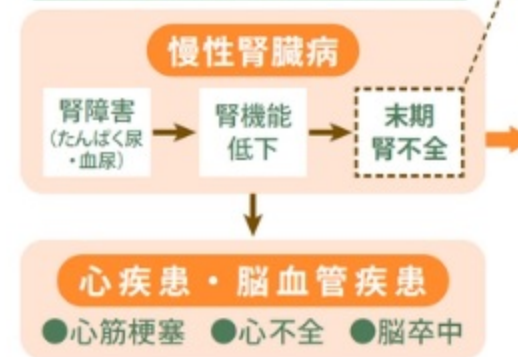


不摂生
していると
腎臓に負担が
かかり過ぎる
んだ

これらの症状が現れたらすぐ病院へ!

- 夜間尿(多尿)
- たんぱく尿・血尿
- 手足のむくみ
- 食欲低下
- 疲れやすくなる
- 動機・息切れ

慢性腎臓病の進行リスク



---透析治療について---

腎不全になると腎機能の回復が見込めないため、透析をする必要があります。特に高齢者では、100人に1人が透析を受けています。

■血液透析

血液を体の外に循環させて、機械で血液中の余分なものを取り除く治療。
1回:約4時間/週3回行う必要がある。

■腹膜透析

腹壁や内臓の周りを覆う腹膜を利用して血液をろ過する治療。
1回:約30分/1日4回行う必要がある。



健康なうちから / ステージを下げないため / 慢性腎臓病を予防しよう

高血圧、糖尿病、肥満などが慢性腎臓病の要因となるため、生活習慣や食事内容の改善が重要です。

POINT.1 生活習慣を見直す

- ①定期的に健診を受ける
早期発見・治療のため。
- ②メタボリックシンドロームを予防する
- ③血圧管理
- ④適度な運動
ウォーキングなどの有酸素運動(週2~3回)
- ⑤休養をしっかりとる
- ⑥タバコはやめる
腎機能を低下、動脈硬化・高血圧を進行させるため、節煙ではなく禁煙する。
- ⑦お酒は適量に
ビール:中瓶1本、日本酒:1合未満(男性の場合)

目標値	項目	値
	血圧	130/80mmh以下
	血糖(HbA1c)	6.5%未満
	LDLコレステロール	120mg/dl未満
	BMI	25未満



POINT.2 塩分の多い食事に気をつける

- ①ラーメンの汁は飲まない
スープ・チャーシューに塩分が多い。
- ②丼より定食を
丼はたれをご飯が吸う。
- ③そば・うどんは「かけ」より「せいろ」をつゆに塩分が多い。
- ④定食の漬物・スープは残す
みそ汁の汁や漬物に塩分が多い。
- ⑤お寿司はネタに醤油をつける
酢飯に醤油をつけるとつけ過ぎになる。
- ⑥幕の内弁当は完食しない
濃い味つけの場合が多いので、ご飯を減らしおかずの量を調整する。
- ⑦単品メニューはサラダをプラス
野菜から食べることで血糖値の上昇を抑えられる。
- ⑧コンビニでは食品表示をチェック
カップ麺や冷凍食品などの加工品は、塩分が多く含まれている。
- ⑨1日の食塩「高血圧の人⇒6g未満」
「健康な成人⇒男性8g・女性7g」を目標に



透析治療をする場合、もっと
厳しい食事制限
となるぞ!

今の
ステージから
悪化させない
ために
頑張るぞ!

