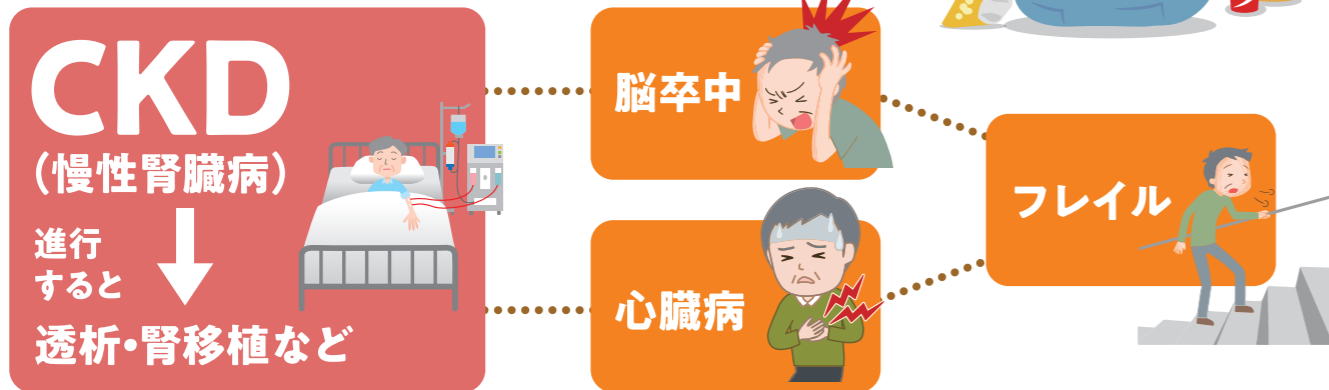


### 3 CKDの原因と合併症

CKDになる原因の半数以上が**高血圧**や**糖尿病**などの生活習慣病です。

**生活習慣** 良くない 食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙 など

**生活習慣病** 高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満 など



CKDが進行すると、生命の維持のため**腎代替療法 (透析や腎移植)**が必要になります。また、**心臓病 (心筋梗塞・心不全)**、**脳卒中 (脳梗塞・脳出血)**、**フレイル (虚弱)**になる可能性が高まります。

### 4 あなたの腎臓を守るために、今日からできること

#### 1 健診を受ける

健康診断で腎臓の検査を受けましょう。高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満も早期発見・早期介入が大切です。



#### 2 血圧を測り、減塩する

高血圧はCKDの原因であり増悪因子です。減塩を心掛けましょう。



#### 3 運動をする

適度な運動はCKDの進行を抑制します。



#### 4 禁煙する

たばこは万病のもと！CKDも悪化させます。



#### 5 脱水に注意する

尿の色が濃くならないようにしっかり水分をとりましょう。



#### 6 薬・サプリメントに注意する

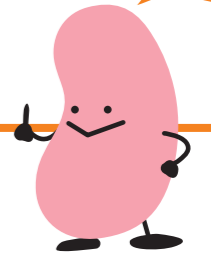
薬の中には腎臓病を起こすもの、悪化させるものがあります。確認して服用しましょう。



毎年1回、血液検査、尿検査をうけてCKDのチェックをしましょう！  
CKDの原因となる生活習慣病に早く気づいて対策を始めましょう！

# あなたの腎臓大丈夫？

Check!



- ① たんぱく尿 など\*の腎臓の異常
- ② GFR (糸球体濾過量) が60ml/min/1.73m<sup>2</sup>未満

①または②のどちらか、または両方が3か月以上続いた状態を

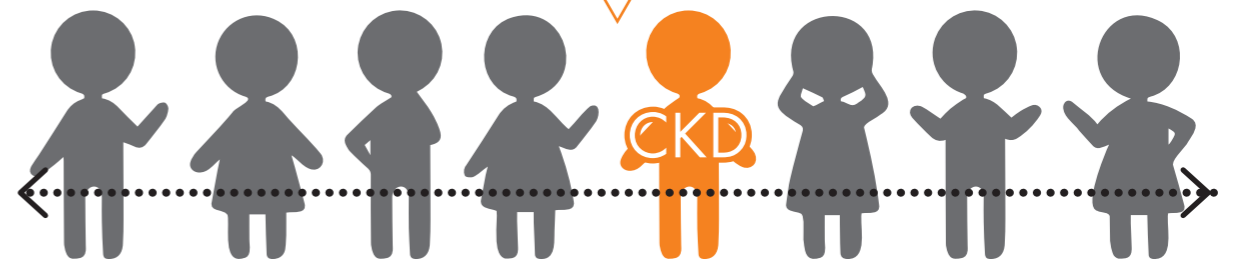
Chronic Kidney Disease = **慢性腎臓病**

といいます。

\*尿異常、画像診断、血液検査、病理診断での異常も含む

今、症状はなくても、  
将来、腎臓が悪くなって**透析**が必要になったり、  
**心臓病・脳卒中**になる可能性がある状態です。

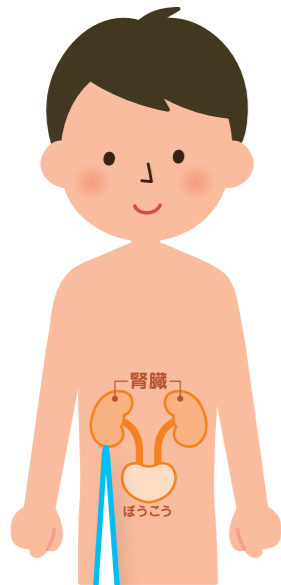
日本人の20歳以上の8人に1人がCKDといわれています。



8人に1人

あなたの腎臓をチェックしましょう! >>>

# 1 腎臓のはたらき



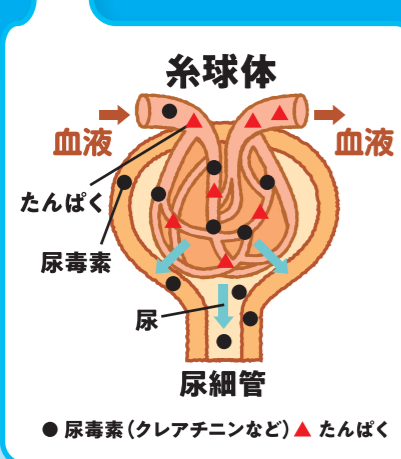
腎臓は握りこぶし大の臓器で、腰のあたりに左右1つずつあります。体をめぐる血液から不要なものをろ過して、血液をきれいにします。

## 腎臓のはたらき

- 余分な水分、塩分、酸、尿毒素を尿として排泄し、体の中の環境をととのえます。
- 血圧を調節します。
- 血液を作るホルモンをつくります。
- 骨を丈夫に保ちます。

# 2 腎臓の検査

腎臓の異常は **尿検査** と **血液検査** でわかります



## 尿たんぱく

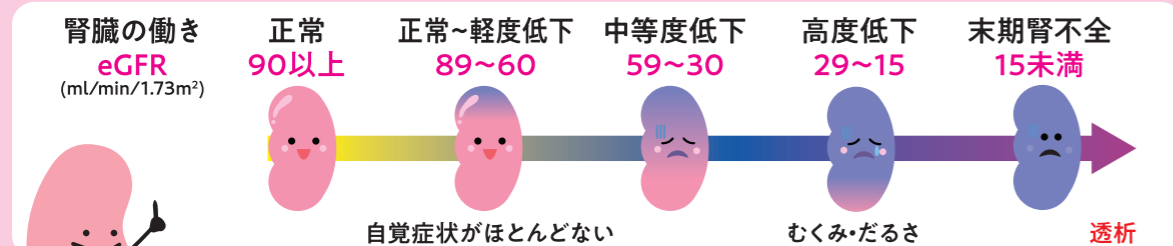
尿は、腎臓の中の糸球体という装置で作られています。本来、体に必要なたんぱくは尿にでませんが、糸球体に異常があると、たんぱくが尿に漏れてきます(尿たんぱく陽性)。尿検査は腎臓の「キズ」を見つけることができる検査です。

**尿たんぱくは腎臓の涙  
早く気づいてね!**

\*尿検査で異常があれば精密検査を受けましょう。

## eGFR = 腎臓の働き

腎臓の働きは、血液検査で**推定糸球体濾過量 (eGFR)**を計算して評価します。



腎臓の働きがかなり悪くならないと症状が出ないよ!

# CKD Check!

自分の検査結果を書いてね



## Step1 あなたの尿たんぱく、eGFR (推定糸球体濾過量) は?

尿たんぱく ( - ± +以上 ) eGFR \_\_\_\_\_ ml/min/1.73m<sup>2</sup>

## Step2 当てはまる項目に✓しましょう

- 尿たんぱく 陽性(+)以上
- 尿たんぱく 弱陽性(±)が2回目
- eGFR45 未満
- 年齢40歳未満かつeGFR60未満

該当する

医療機関を受診しましょう。



該当しない

- 尿たんぱく 弱陽性(±)2回目
- eGFR 45以上60未満

該当する

以下の治療を受けていますか?

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症

該当しない

うけていない

うけている

生活習慣を見直しましょう

- 喫煙
- 肥満
- 塩分のとりすぎ
- 寝不足・過労
- 運動不足

かかりつけ医に相談しましょう。



保健指導の対象?

### 保健指導のチェックリスト

- (1) 腹囲 男性≥85cm 女性≥90cm
- (2) BMI≥25kg/m<sup>2</sup>
- ① 血圧高値 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ② 脂質異常 空腹時中性脂肪150mg/dl以上または 随時中性脂肪 175mg/dl以上または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③ 血糖高値 空腹時・随時血糖100mg/dl以上または HbA1c5.6%以上
- ④ 喫煙あり

保健指導の案内が届いた方はご活用ください。



**年に1回健診でチェックしましょう!**