

“あなたの腎臓は大丈夫？”

日本人の8人に1人は、慢性腎臓病（CKD）と推計されています。

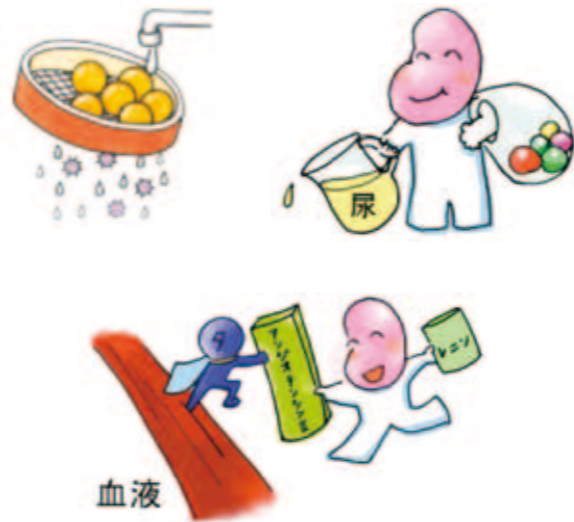
慢性腎臓病は、尿検査（タンパク尿）と、血液検査（クレアチニン）から算出する腎臓のはたらき「**eGFR=糸球体濾過量**」の低下から、簡単に確認できます！

腎臓の主なはたらき

腎臓には、主に3つのはたらきがあります。

1. からだの中にたまった老廃物をろ過（排泄）する「フィルター」のはたらき
2. 尿をつくるはたらき
3. 血圧を調節するはたらき

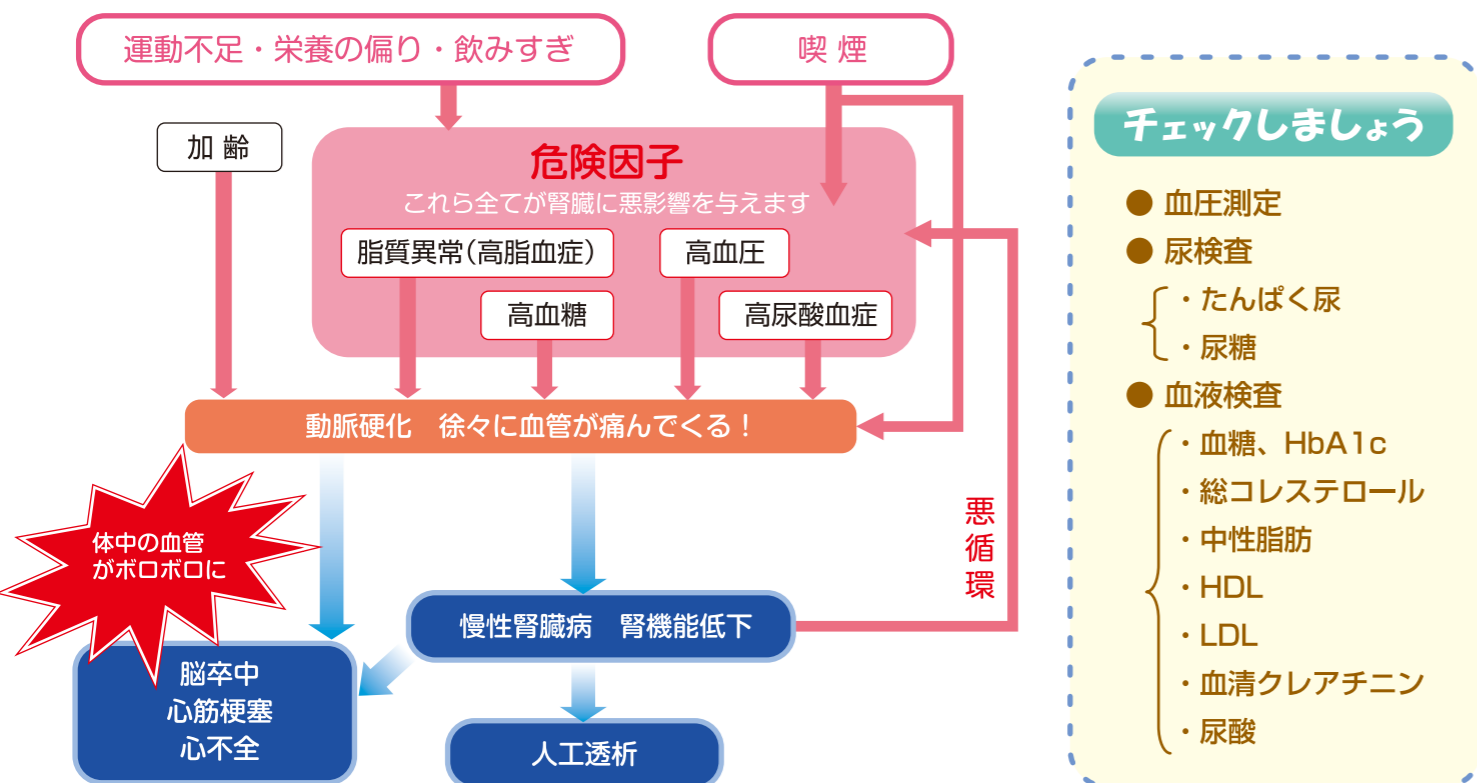
その他に、造血ホルモンをつくる、電解質を調整する、酸塩基バランスを調節するなどはたらきがあります。



慢性腎臓病（CKD）ってなに？

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓のはたらき（eGFR）が健康な人の60%以下に低下する、あるいはたんぱく尿が出るといった状態が続くことをいいます。慢性腎臓病には、生活習慣病や動脈硬化が深く関連しています。そのため、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患の危険も高くなってきます。

岡山市国民健康保険加入者では、現在約500人の方が人工透析を受けており、年々増加しています。



チェックしましょう

- 血圧測定
- 尿検査
 - ・たんぱく尿
 - ・尿糖
- 血液検査
 - ・血糖、HbA1c
 - ・総コレステロール
 - ・中性脂肪
 - ・HDL
 - ・LDL
 - ・血清クレアチニン
 - ・尿酸

どうすれば、慢性腎臓病を予防できる？

腎臓を守るためには、腎臓の負担になる原因を解消することです。腎臓に負担をかける原因は、高血圧や糖尿病、肥満によるメタボリックシンドロームなどです。予防には、体重や血圧・血糖のコントロール、食生活の改善（減塩）など生活習慣の改善、そして定期的に健診を受けて健康管理していくことが大切です。また、血圧の高い人は日頃から家庭血圧を測定し、自分の値を知ることが大切です。

慢性腎臓病は、進行に応じて適切な治療が可能となってきています。腎臓の働きが低下してきた場合は、かかりつけ医や腎臓専門医に相談しましょう。

腎臓にやさしい生活のポイント

家庭血圧や血糖値の記録をつけて、血圧・血糖コントロールをしましょう

体を動かしましょう

肥満を防ぎましょう

水分を十分にとり、排尿を我慢しないようにしましょう

ストレスを解消しましょう

しっかり睡眠をとりましょう

薬を必要以上に服用しないようにしましょう

禁煙しましょう



食習慣のポイント

野菜の摂取など、バランスの良い食事をこころがけましょう

塩分のとりすぎに注意しましょう

お酒は適量にしましょう

ビールなら500ml/日
または日本酒なら180ml（1合）/日
または焼酎なら80ml（ぐい飲み2杯）/日

脂肪のとりすぎに注意しましょう



治療（薬物療法）



- ・原因となる病気の治療（糖尿病など）
- ・高血圧の治療

