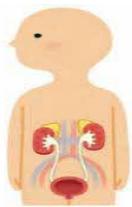
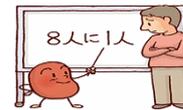


知っていますか？慢性腎臓病(CKD)



慢性腎臓病(CKD)とは、「慢性的に腎臓の機能が低下している状態」のことを言い、そのまま放置すると、「腎不全」となり、「人工透析」などの恐れがあります。現在、約1330万人(成人8人に1人の割合)いると考えられ、糖尿病に続く、第2の国民病と呼ばれています。

●腎臓の働きは？



腎臓は腰のやや上部に左右1つずつあり、そらめめのような形をした、握りこぶしくらいの大きさの臓器で、「体を正常な状態に保つ」役割を担っている大切な臓器です。

＜腎臓の役割＞

- (1) 血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出し体内をきれいに保つ
- (2) 体の水分や塩分、体液など体内環境の調整を行う
- (3) 血圧をコントロールする
- (4) 骨や血液、血圧を正常に保つホルモンを分泌する

●慢性腎臓病(CKD)の定義と重症度分類



慢性腎臓病(CKD)の定義

- (1) 蛋白尿など、腎臓の障害がある
 - (2) 糸球体ろ過量(GFR)が60未満
- (1)(2)のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いた状態



＜CKDの重症度分類＞

		尿蛋白		
		一・±	+	2+, 3+
eGFR	90以上	正常 (異常なし)	CKD (要観察)	CKD (精密検査)
	60～ 89	正常 (軽度低下)	CKD (要観察)	CKD (精密検査)
	45～ 59	CKD (要観察)	CKD (要観察)	CKD (精密検査)
	45未満	CKD (精密検査)	CKD (精密検査)	CKD (精密検査)

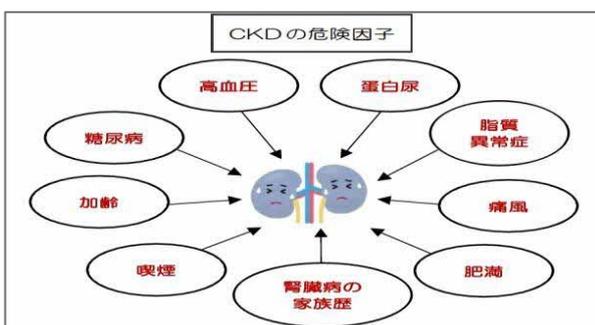
*CKDの程度の判断には「尿蛋白」と「eGFR」の両方が重要となります。「尿蛋白」が出ていなくても、「eGFR」が低い場合、反対に「eGFR」の数値は高いが、「尿蛋白」が継続して出ている場合も注意が必要です。

◎慢性腎臓病(CKD)の特徴は、「初期には自覚症状がない」という点です。腎臓は再生不能な臓器です。一定以上、機能低下すると、元に戻るのが難しくなります。早期発見が大事なので、定期受診や毎年の健康診断で早期発見に努めましょう。



●生活習慣病と密接に関係しているCKD！

人工透析に至る原因疾患は、以前は腎臓そのものの病気(たとえば慢性糸球体腎炎)が多かったのですが、近年、糖尿病性腎症や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病からくる腎硬化症にシフトしています。



●腎臓をいたわる生活習慣

生活習慣病予防を心がけることで、腎臓の機能低下を防ぐことにつながります。生活習慣を改善してCKDを予防しましょう。

- (1) バランスの良い食事を適量食べましょう
- (2) 塩分の摂りすぎに注意しましょう
- (3) 適度な運動をしましょう
- (4) お酒は適量、禁煙が大事です
- (5) 水分を適度に摂って、排尿を我慢しないようにしましょう
- (6) 休養や睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにしましょう

*すでに腎臓病の方は、適切な食事と運動など各々に異なるので、主治医と相談しましょう。

参考：厚生労働省HP、日本腎臓学会HP、日本腎臓病協会HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)