

# 慢性腎臓病（CKD）に 気を付けましょう！



慢性腎臓病は、腎機能の低下が続く状態のことをい、英語の「Chronic（慢性的な）Kidney（腎臓の）Disease（病気）」の頭文字をとってCKDとも言われます。

初期の段階では症状はほとんどありません。日本では約2,000万人にのぼり、成人の約5人に1人が該当するといわれています。

貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れた時には、すでに進行している場合があります。長い年月をかけて腎機能が低下していき、ある程度進行すると自然に治ることはありません。

さらに進むと末期腎不全となり透析療法や腎移植を受けなければならなくなります。

- ①尿異常、血液、病理などで腎障害の存在が明らか（特に尿タンパクの存在が重要）
- ②GFRが60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満に低下
  - ※①②のいずれか、あるいは両方が3ヶ月以上続く状態。ただし、尿タンパクがあれば腎機能の低下が無くてもCKDと診断される

CKDステージ	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR (ML/分/1.73m <sup>2</sup> )	90以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15以上
腎臓のはたらき						
治療の目安		生活改善	食事療法・薬物療法		透析・移植について考える	透析・移植の準備

高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの状態はCKDの発症要因となります。また、腎機能は加齢とともに低下し気がつくと元へ戻らない状態になる可能性もあるため注意が必要です。

## 日常生活上での注意

### 血圧

血圧が高くなればなるほど腎臓に負担がかかります。家庭で血圧を測定する習慣をつけましょう。



### 血糖

糖尿病は神経・目・腎臓に合併症を起こします。血糖管理目標値は、  
糖尿病で治療している場合 HbA1c7.0% 未満  
糖尿病で治療していない場合 HbA1c6.0% 未満

### 栄養・食事

高血圧、糖尿病、肥満の人は食生活習慣改善と減塩（1日6g未満）をしましょう。  
主食（米・麺類・パン）、主菜（肉・魚・大豆製品・卵）、副菜（野菜・海藻のおかず）を組み合わせた食事は良好な栄養摂取量、栄養状態につながります。  
※CKDステージや病態によって、たんぱく質・エネルギー・カリウム・リンなどの摂取量は変わります。

### 運動

柔軟・ストレッチ、有酸素運動（ウォーキングなど）、レジスタンス運動（ダンベル、スクワットなど）を組み合わせ、可能なものから取り組みましょう。  
※ウォーキングは1日6,000歩、40分を目安。ダンベル、スクワットは週2~3回、1回15分程度を目安。



### 健診

健診では血液検査（クレアチニン）や尿検査（尿タンパク）で腎機能を調べています。年に1回受診することで自身の腎臓の状態や変化がわかります。  
※6月に町の健康診断があります。ぜひ受診してください。



### 尿酸

高尿酸血症が続くと関節内で尿酸が結晶化して痛風を引き起こし腎臓に影響が出る場合があります。  
尿酸管理目標は、7.0mg/dl  
1日2Lを目安に水・お茶をとりましょう。



問合せ 健康福祉課 (☎ 76-4006)