

慢性腎臓病（CKD）

腎臓の働きは？

腎臓は腰の辺りの両側にひとつずつあり、働きは大きく分けて3つあります。

- ▶血液をろ過して尿をつくり、体外へ老廃物を排泄する
- ▶水分や電解質の調整をして血圧を一定に保つ
- ▶血液をつくるホルモンを分泌する

どれも生命を維持するために不可欠な機能のため、ひとつでも損なわれると身体にあらゆる深刻な影響を及ぼします。

腎機能は尿検査と血液検査でわかります

- 尿蛋白 基準値：－（陰性）
- eGFR 基準値：60 mL/分/1.73m² 以上

腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値で、血液検査の血清クレアチンを基に、年齢、性別から推計します。腎機能が低下すると、数値が低くなります。

慢性腎臓病（CKD）とは？

現在、成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）と推計されています。CKDの定義は次の通りです。

【慢性腎臓病（CKD）の定義】

次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態をいいます。

①腎障害

蛋白尿などの尿異常や血液検査、画像検査などで、腎障害が明らかに認められる場合

②腎機能低下

糸球体濾過量（eGFR）が60未満に低下

CKDの症状は？

CKDは多くは自覚症状がほとんどないまま進行します。**だるさ、めまい、むくみ**などの自覚症状がでる頃には、腎機能が低下し、重症化が進んでいます。腎機能に異常を指摘されたら、生活習慣の改善や精密検査が必要です。

放っておいたらどうなるの？

悪い生活習慣



食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレスなど

生活習慣病

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症など

悪影響を及ぼしあう

慢性腎臓病（CKD）

腎障害

腎機能低下

末期腎不全

合併症

脳卒中 心筋梗塞 心不全など

CKDの方は末期腎不全に移行するよりも、合併症により死亡するリスクの方が高いといわれています。



人工透析



生活習慣の振り返りと、定期健診が大切です

日常生活のポイント



①減塩

食塩を多く含む食品を控えましょう。

(6g/日未満)

- ・減塩調味料を使いましょう。
- ・調味料は「かける」のではなく、小皿にとって「つける」
- ・麺類のスープは残しましょう。
- ・インスタントラーメンやハムかまぼこなどの加工品は控えましょう。



酸味や香辛料を利用しましょう。

酢や柑橘類の酸味やカレー粉、こしょう等の香辛料、しそや生姜などの香味野菜を上手に利用しましょう。



②運動

有酸素性運動を毎日30分以上行う。

<有酸素性運動の例>

ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング
▶治療中の方は、主治医に確認したうえで行いましょう。



③減量

BMIは25未満に。

▶BMIとは体重・体格の指標

BMI = 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]

BMI25以上の方は、減量しましょう。

毎日体重測定をしましょう。

スマホや手帳を活用して、記録しましょう。



④嗜好

喫煙や過度な飲酒は血圧を上昇させ、腎機能を低下させます。禁煙し、適正飲酒を守りましょう。

<適正飲酒量：アルコール20gの目安量>

ビール：500ml (中ビン1本) 酎ハイ：350ml
ウィスキー：60ml (ダブル1杯) 日本酒：180ml (1合)
ワイン：200ml (2杯程度) 焼酎：100ml (0.6合)

⑤休養

ストレスをためない。



早寝・早起きで生活リズムをと整え、十分な睡眠をとりましょう。

過労は腎臓の大敵です。「疲れたな」と感じたら、無理をしないで休みましょう。

⑥その他

血圧、血糖値、尿酸値をしっかり管理しましょう。

生活習慣病とCKDは相互に悪影響を及ぼします。定期健診で自分の数値を把握し、高めの場合は生活習慣の改善を心がけましょう。



水分を十分にとり、排尿を我慢しない。

適度な水分補給を心がければ、腎臓に負担がかかりません。

※水分制限をされている場合は、主治医の指示に従いましょう。



身体を清潔に保ちましょう。

ウィルスや細菌は感染症の引き金になり、腎臓の大敵です。お風呂やシャワーで身体を常に清潔に保ちましょう。



～健康は自らが贈る最高の宝～