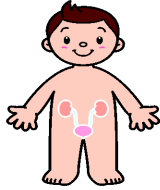


## 健康診断を活かす!

### ~慢性腎臓病(CKD)を防ごう~

今新たな国民病とも言われている慢性腎臓病(CKD)。日本人の成人約8人に1人が罹っているといわれています。腎臓や尿などの異常は定期的な健康診断でも把握できます。今年度の定期健康診断も始まります。健診結果を活かして、慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう!

**腎臓**は、左右に2個あり、ソラマメ状の形をしています。大きさはこぶし大で、重さは約120~150g程度です。



老廃物をろ過し尿として排出

ホルモンの分泌  
・血液(赤血球)をつくる(エリスロポエチン)  
・血圧の調整(レニン)

腎臓の働き  
水分・電解質の調整  
ビタミンDの活性化(骨を強くする)



慢性腎臓病(CKD)は何が問題??

放置すると...

腎不全⇒人工透析

心筋梗塞・脳卒中

### CKDの危険因子

高血糖、高血圧、脂質異常、肥満やメタボリックシンドローム、喫煙などはCKD発症の危険因子です。**特に糖尿病と高血圧が原因のCKDが増えています。**

**生活習慣の改善**が生活習慣病の予防と同時にCKDの予防さらには進行を抑えることにつながります。

初期の自覚症状はほとんどない!!

進行すると現れる症状

むくみ 貧血 倦怠感 息切れ 夜間多尿 など

これらの症状を自覚したときはかなり進行した状態といえます。



### ★慢性腎臓病(CKD)とは

- ①GFR(eGFR)※が60(ml/分/1.73 m<sup>2</sup>)未満
  - ②たんぱく尿などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が認められる
- ①②のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いている状態をいいます。

※GFRは糸球体ろ過量。eGFRは血清クレアチニン値をもとに推算した糸球体ろ過量。(糸球体ろ過量:血液から老廃物をろ過して尿を作る能力)

CKDを早く見つけるために... ◆定期的に健康診断をきちんと受け、尿などの異常を確認すること!!

健康診断でチェックしましょう!!

検尿異常 ⇒たんぱく尿

腎機能低下 ⇒eGFRが60未満

厚生連の結果表に腎機能の目安となるeGFRの数値がH23年10月より記載されています。

## 腎臓を守るために、食事で気をつけること!

腎臓の機能が低下すると、尿と一緒に排泄されていた余分な水分が排せつされにくくなり、体全体に悪い影響を及ぼします。食生活からみると、食塩のとり過ぎは腎臓へ負担をかけてしまい、腎臓の機能を低下させてしまいます。腎臓を元気に保つためには、**食塩をとり過ぎない食事**を心がけましょう。

### 食塩を減らす方法!

- ご飯
- 魚の煮付け (1.2g)
- みそ汁 (1.2g)
- 旨煮 (1.1g)
- 漬物 (1.0g) **4.5g**

- ご飯
- 魚の煮付け (1.2g)
- 野菜炒め (0.4g)
- 酢の物 (0.8g)
- 果物 **2.4g**

### 主菜は変えずに、副菜と汁物を工夫!

- 炊込みご飯 (1.7g)
- 塩さば半切れ70g(1.4g)
- なすのみそ炒め(1.2g)
- 清まし汁 (1.0g) **5.3g**

- ご飯
- 鯵の塩焼き (0.6g)
- 焼きなす (0.6g)
- 清まし汁 (1.0g) **2.7g**
- かぶのゆず和え(0.5g)

### 調理方法、食材を変える野菜を上手に活用!

野菜は血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富!また、野菜をたっぷり使うことで、たんぱく質のとり過ぎを防ぎます。

煮物や汁物は食塩を多く含む料理です。1度に重ねて食べないように気をつけましょう。

香辛料・薬味、柑橘類の酸味を上手に活用。

漬物や佃煮、魚干物、加工食品などの食塩を多く含む食品は控えましょう。

ご飯もの(炊き込み・お寿司など)丼物は、食塩量が多いので注意が必要です。

魚干物は、新鮮な生の魚に変えて減塩!

<どっちが塩分多い?>

- ① 刺身 VS 魚干物
- ② カツ丼 VS 豚カツ

答えは左下です。



クイズの答え①魚干物 ②カツ丼

(※CKDなどで治療中の方の食事は、主治医の指示に従いましょう。)

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。