



いつの間にかわたしも?!

CKD

CKD

まんせいじんぞうびょう

とは「慢性腎臓病」のことです。

日本には、慢性腎臓病がある人が成人の8人に1人いると言われています。しかし、進行するまで自覚症状がほとんどないため、自分に慢性腎臓病があると自覚している人は非常に少ないと考えられています。放っておくと透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞が起こるリスクが高くなります。



じんぞう

どうしてなるの？

CKDは長いあいだ腎臓が傷害されたり、腎臓の働きが低下している状態の総称です。原因は、**生活習慣病**や**加齢**、**腎臓自体の病気**です。

生活習慣病

特に糖尿病や高血圧は、全身の血管を障害するため、血管のかたまりのような腎臓は影響を受けやすい。



加齢

腎臓の働きは、特に病気がなくても、加齢とともに低下していく。



腎臓自体の病気

IgA腎症など、たんぱく尿や血尿が長期にわたって現れる慢性腎炎なども腎機能を低下させる原因になる。

悪化させるほかの要因

メタボリックシンドローム、脂質異常症、高尿酸血症、喫煙

どうやって分かる？

あなたの健診結果を確かめてみて！

検査	項目	
尿	たんぱく	たんぱくは体に必要なものなので通常は尿にでてきません。腎臓の働きが低下していると尿中に漏れ出します。
血液	クレアチニン	血液中にある老廃物の1つ。健康であれば腎臓が老廃物を取り除いて尿に排泄させますが、腎臓の働きが低下していると体内にたまってしまうため、クレアチニンの数値が上がります。
	eGFR	腎臓がどの程度働いているかを表しています。60未満の場合は腎臓の働きが低下しています。

早期発見のために
毎年 健診を受けることが大切！



腎臓をいたわるポイント

日頃の生活習慣が腎臓の健康を左右します。できることから始めませんか。



減塩



定期的な運動



禁煙



アルコールの適正摂取



ストレスをためない



排尿を我慢しない

食事で上手に腎臓を守りましょう！

腎臓は栄養の老廃物を上手に捨ててくれる大切な臓器です。糖尿病や高血圧などの生活習慣病のある方は特に注意が必要です。今ある機能をしっかり守るために食事を見直してみましょう。

じんぞうにうれし〜い食事はコシ！



1. 自分に必要な食事の量を知っていますか？

指標となるのは、体重の増減です。自分に見合った量をいろいろな食品を混ぜて食べましょう。

2. 食塩の取り過ぎは厳禁！

家族揃って薄味に慣れる工夫を！

食塩の取り過ぎの一番の理由は過食、とくにおかず中心の食事は要注意です。汁物・煮物メニューを減らして！加工食品・インスタント食品の取り過ぎは危険！



3. フレイル予防も大切です

筋肉を落とさず体重を落とす工夫を。適量の食事と運動を心がけましょう。肉・魚・卵・豆腐を1皿づつ+牛乳1日1本が基本。



※重症化すると、食塩の制限だけでなく、たんぱく質や果物・生野菜に多いカリウム、リン、そして水分も制限が必要になる場合があります。

鹿児島厚生連病院
健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
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います。