

気になるCKD(慢性腎臓病)

腎臓のはたらきって？

体内の血液を濾過
老廃物を尿として体外へ
有用な成分は再利用

機能が
低下すると...



CKD (慢性腎臓病)

CKDって...
加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、
慢性的にタンパク尿があるか
腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態が
CKD(慢性腎臓病)です。
CKDは自覚症状がほとんどありません。
重症化して透析をする人や死亡する人が年々増えています。

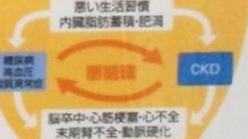


日本人成人のCKD患者は、約1,330万人

日本人成人の8人に1人はCKD患者!!

※2014年日本腎臓学会発表(2013年調査結果)

一度悪くなった腎臓は
回復しません。
末期腎不全まで進行すると、透析
治療や腎臓移植が必要になります。
さらに、CKD患者は心筋梗塞、
脳卒中などの心血管疾患の発症リスク
が健康な人の約3倍も高くなります。
悪化する前に必ず予防しましょう。



増え続ける腎不全による死亡者数



CKDのチェック

まずは、健診を!

気付いたときには、
「透析一歩手前」という人もいます。
手遅れになる前に検査を!



CKDにならないために

● 日頃の生活を見直して、CKD(慢性腎臓病)のリスクを減らしましょう!

食事

塩分は控えめに



運動

過度な運動で肥満を
防ぎましょう



禁煙

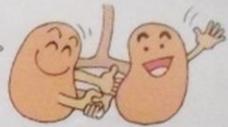
喫煙者は腎臓病になりやすい
だけでなく、肺がんや心筋梗塞
などにもかかりやすくなります



※すでに腎臓病が進行している人は
運動が好まれない場合があります

腎臓にやさしい生活習慣

障害された腎臓が、もとの健康な状態に戻るのは困難です。腎臓に問題のある人は、今の状態をできるだけ維持して悪化させないことが大切です。まずは腎臓の状態を知ること、そして食生活を中心とした生活習慣の改善で腎臓に負担をかけないことがCKDの予防の基本となります。



● CKDの診断基準

CKDは、たんぱく尿と腎機能(GFR)で診断されます。右表は病状の進行ステージですが、ステージ3までは生活習慣の改善で前ステージに戻すことができます。

ステージ	重症度の説明	進行度による分類 GFR(ml/min/1.73m ²)
ハイリスク群		≥ 90 CKDの危険因子を有する状態
ステージ 1	腎障害は存在するがGFRは正常または増加	≥ 90
ステージ 2	腎障害が存在し、GFRは軽度低下	60 ~ 89
ステージ 3	GFRは中程度低下	30 ~ 59
ステージ 4	GFRは高度低下	15 ~ 29
ステージ 5	腎不全	< 15

尿検査

たんぱく尿の量を調べます

①

陽性反応を示す
など腎臓に
問題がある

①、②のいずれか、または
両方が3か月以上持続すると
CKDと診断されます

血液検査

クレアチニン
の値を
調べます

②

GFRが60未満
の値を示している

GFRはクレアチニン(小児別・年齢)の3つから求められる、
腎機能を示す指標です。

● 今日から実践・腎臓を守る食生活

CKD予防のための食生活の基本は下記の3つです。また、水分補給も重要ですので、暑い時や大量の汗をかいた時はこまめに補給しましょう。

- 血圧が気になる方は1日6g未満を目安に
- 減塩醤油や減塩味噌など減塩商品を利用する
- 食品の塩分含有量を見分ける
- 香辛料やスパイスなどを利用
- 外食は控えめに
- 1日の食事内容と体重を記録する
- 1日3食を守る。特に朝食は必ず摂る
- BMIで適正体重をチェック!
※BMIが25以上の方は要注意
- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²
- 高たんぱくたんぱく質をバランスよく取り入れる
※たんぱく質を摂りすぎると、腎臓の負担となるので注意が必要
- 高たんぱく質とたんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれる食品
- 必須アミノ酸を多く含む食品は、高エネルギー・高脂肪食品も多いので、偏りなく摂ることが大切

● 注意が必要な生活習慣

日常生活の注意点は、その他の生活習慣病の注意点と共通しています。CKDを予防することは、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にもつながります。

- 飲み過ぎ
過剰な飲酒は血圧を上昇させます。
- 喫煙
動脈硬化の原因となり、腎臓の血流を悪化させてしまいます。
- 運動不足
肥満の原因となり、高血圧をはじめ、メタボリックシンドロームや生活習慣病に陥りやすくなります。
- ストレス
ストレスや疲労の蓄積は、自律神経に悪影響を及ぼし、血圧などの原因となります。

● 定期健診を忘れずに!

CKDは尿検査と血液検査で初めて診断されます。自覚症状がほとんどなく、不調や違和感を覚えた時にはかなり症状が進行していることも少なくありません。年に一度は健診を受けて腎臓の健康を確認しましょう。



STOP CKD! 宇都宮市

(腎臓 - 3)

あなたは大丈夫? CKDを招くこんな生活習慣

慢性腎臓病 (CKD) の要因は、加齢による腎機能の低下もありますが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の影響も大きいことが分かっています。健診結果で血糖値、血圧、腹囲などで気になる数値が出たら、以下のような生活習慣になっていないか確認してください。

食べ過ぎ

1日の目安量 (女性は半分)
 ビール(5%) ……中瓶1本(500ml)
 缶チューハイ(7%)…レギュラー缶(350ml)
 ウイスキー(40%)…ダブル1杯(60ml)
 純アルコール量が男性20g以下、女性10g以下

純アルコール量の求め方 | 容量(ml)×(アルコール度数÷100)×0.8
 例) ビール中瓶1本の場合(5%、500ml) 500ml×(5÷100)×0.8=20g

飲み過ぎ

塩分のとり過ぎ

食塩摂取量の目標
 男性7.5g/日未満
 女性6.5g/日未満
 (高血圧・CKDと診断されている場合は6g/日未満)

運動不足

軽く息が弾む程度の運動を
 1日30分程度行いましょう。

喫煙

CKDはこの中に何人? 他人事と考えずに生活習慣の見直しを!

CKDの患者数は国内で約1,330万人と推計され^{※1}、**日本人成人の8人に1人がCKD患者**ということになります。また、透析患者数も年々増加しており、約35万人^{※2}が透析治療を受けています。

※1 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」
 ※2 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現状(2021年12月31日現在)」

監修：藤村智哉（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授）
 企画・制作：一般社団法人 日本腎臓病協会（03-6407-8971） © 複製・転写、転載禁止

(腎臓 - 4)

CKDは健診で発見

毎年の健診が早期発見の鍵!

健康診断で尿たんぱくが+以上の場合、CKDが疑われます。

CKD(慢性腎臓病)診断基準

[eGFR]の値が60ml/分/1.73m²未満の状態
 または/かつ
 尿検査、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか、
 特に0.15g/gCr以上のたんぱく尿
 (30mg/Cr以上のアルブミン尿)がある状態

3か月以上継続

主な腎臓の役割

腎機能が低下すると…

尿が十分に作れなくなったり、体にとって重要な成分であるたんぱくが出てしまうようになります。この状態が慢性的に続く状態を**CKD(慢性腎臓病)**といえます。

放置していると…

無自覚に進行するCKD

- 自覚症状がほとんどない
- 悪化した腎機能は元に戻らない

気づいた時には手遅れで透析治療が必要、ということも…

監修：藤村智哉（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授）
 企画・制作：一般社団法人 日本腎臓病協会 © 複製・転写、転載禁止