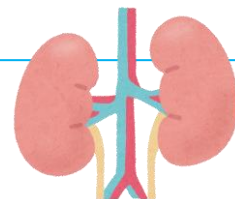


CKD（慢性腎臓病）

CKD（慢性腎臓病）とは、慢性的にタンパク尿があるか腎臓の機能 GFR（糸球体濾過量）が正常時の 60%未満になった状態のことです。現在、およそ 1330 万人（成人 8 人に 1 人の割合）が罹患していると考えられ、新たな国民病とも呼ばれています。

腎臓について（腎臓は、腰のあたりにあり、左右対称に 2 個存在する臓器）



○腎臓の主な働き○

◆塩分・老廃物の排出 ◆血圧の調節 ◆血液の生成促進 ◆水分量やイオンバランスの調節 ◆骨の強化

慢性腎臓病の発症と進行



慢性腎臓病は、多くの場合、「メタボリックシンドローム」が原因となります。「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などで血流が悪化すると、腎臓の中にある、糸球体（体内の老廃物をろ過する）という器官が障害を受け、この状態が継続すると「糖尿病性腎症」「腎硬化症」などの慢性腎臓病が発症します。

さらに放置すると、「慢性腎不全」へと進み、最終的には血中の老廃物をろ過する機能が一切失われ、人工透析が必要な状態となっていきます。



初期症状をチェックしましょう

初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、腎臓の機能はいったん障害を受けると、自然に元の状態に戻ることはないため、日常のちょっとした変化に注意していくことが大変重要です。

～慢性腎臓病の進行とともに現れやすい症状～

◆体のむくみ

靴下のあとがつきやすい、指輪がきつくなるなど、手や足にむくみが見られるようになります

◆夜、尿の回数が増える

尿の生成に異常が起こり、夜間の頻尿傾向となって現れます

◆だるさ

体内のミネラルバランスの崩れなどから、体が重だるい、疲れやすいなどの症状が現れます

◆貧血になりやすい

血液をつくり出す機能も低下することから、立ちくらみや貧血が起きやすくなります



まずは健診で、早期発見に努めましょう

●尿たんぱく

尿たんぱくが陽性の方は要注意です。すぐに病院で精密検査を受けましょう。

●血清クレアチニン（値）

腎臓のろ過や排泄の状態を判断する数値です。この数値が高いときは何らかの異常が起きていることが分かります。

●eGFR（推算糸球体濾過量）

クレアチニン値、年齢、性別の 3 つの要素から測定し、この数値が低いと腎臓の働きが悪いということが分かります。



生活習慣を改善して慢性腎臓病を予防しましょう

◆バランスの良い食事を摂りましょう（腹八分目、減塩、動物性脂肪の摂りすぎに注意、野菜・海藻類・きのこ類などを摂取）

◆運動不足を解消しましょう（ウォーキングなど軽度な有酸素運動の継続）

◆飲酒は適量を摂りましょう（過度の飲酒は慢性腎臓病や末期腎不全を引き起こす）

◆禁煙をしましょう（慢性腎臓病の発症・進行にも関与していると考えられている）

