

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

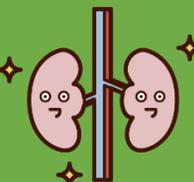
ヘルスアップ通信

～知っていますか？

CKD（慢性腎臓病）～

CKD（慢性腎臓病）とは、成人の約8人に1人（約1,330万人）が罹っているといわれている国民病です。腎臓は「肝腎かなめ」といわれ、生活する中で極めて重要な役割を果たしています。腎臓の機能が落ちると老廃物（クレアチニン等）は尿として排泄されず、また血液中のたんぱくは尿に漏れ出てしまいます。

腎臓のはたらき



血液をろ過して老廃物を尿として体外に排出する

体液の量や血圧を調整する

骨を丈夫に保つ

血液（赤血球）をつくるホルモンを分泌する

腎臓の検査

腎臓の異常は①尿検査（尿たんぱく）と②血液検査でわかります。

（血清クレアチニン・eGFR値）

健康診断結果をチェック！



eGFRとは：
腎臓の働きを知るためのもの
90以上：正常または高値
60～89：正常または軽度低下

①たんぱく尿など*の腎臓の異常

*尿異常、画像診断、血液検査、病理診断での異常も含む

②eGFR（糸球体濾過量）が健康な人の60%未満に低下

①または②のどちらか、または両方が3か月以上続いた状態を

CKD＝慢性腎臓病 といいます。

CKDの原因は他にも…

加齢

肥満

進行すると…

高血圧

糖尿病

重症化

脂質異常症

家族が腎臓病



透析療法が必要となることもあります。

また、心臓病（心筋梗塞・心不全）、

脳卒中（脳梗塞・脳出血）になる可能性が高まります。



腎臓を守るためのポイント

腎機能が低下している場合や、既に病院に通院している方は、必ず主治医に相談してください

バランスの良い食事



減塩



禁煙



喫煙はCKDだけでなく様々な病気のリスクを高めます。

適度な運動

- ✓ 仕事中はなるべく階段を使う
- ✓ 遠回りをして歩く
- ✓ エスカレーターはなるべく使わない



減塩のコツ6選

1 減塩調味料を使う



2 麺類の汁は飲まない



3 漬物などは少量に



4 香辛料やレモンで味付け



5 調味料は直接かけず、つける



6 素材の味やだしの旨味を生かす

