

腎臓は症状が出にくい臓器です！ あなたの腎機能は大丈夫ですか？

腎臓とは？

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として排泄します。一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してしまった場合には人工透析が必要になります。自覚症状が出にくいので、健診結果を確認し、生活習慣を見直しましょう。

■尿検査項目から“尿たんぱく”

→ たんぱく質は腎臓が正常であれば、尿として排泄されるのはごくわずかです。

「±」や「+以上」の場合は、注意が必要です。「+以上」の場合は必ず医療機関を受診しましょう。

■血液検査から“eGFR”

→ 血液検査によるクレアチニン値および年齢・性別から推計し、腎臓の働きが分かります。

eGFRが60といわれたら、腎臓は60%の働きしかできなくなっているということになります。

eGFR60未満の場合や腎機能の低下が進んでいる人は注意が必要です。

ステージ(病期)	1	2	3a	3b	4	5
eGFR	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
残された腎臓の働き	 正常	 正常または 軽度低下	 軽度～ 中等度低下	 中等度～ 高度低下	 高度低下	 末期腎不全

腎臓の働きが慢性的に低下している状態を慢性腎臓病(CKD)と言います。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKD発症に大きく影響します。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、全身の血管が傷む「動脈硬化」を進め、腎臓の血管にも障害があらわれてきます。CKDを放置しておくと、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなります。

慢性腎臓病(CKD)予防教室のご案内

慢性腎臓病の基礎知識から予防するための食事のコツ、日常生活で心掛けるべきことまで、まるごと学べます。腎機能が低下している人やCKDについて詳しく知りたい人はぜひご参加ください。

日 時：2月13日(木)
場 所：町中央公民館 中ホール
参 加 費：無料

内 容：医師・管理栄養士による講義など
「腎臓のはたらきと慢性腎臓病予防について」
「腎臓にやさしい食生活」

<要予約> 予約先は町保健センター ☎32-9025
養老町国民健康保険特定健診を受診し、慢性腎臓病リスクを認める該当者へは町保健センターより教室の案内を送付いたします。

あてはまる人は要注意！



- ☐ 尿検査で異常を発見されたことがある
- ☐ 尿の色が白っぽい、もしくは赤く濁っている
- ☐ 尿が泡立っている
- ☐ 排尿の回数が増え、夜中に頻繁にトイレへ行く
- ☐ 血糖値や血圧が高めである
- ☐ 塩分の多い食事を好む
- ☐ 身体がだるかったり、むくみを感じたりする

--- 昨年度の参加者からの声 ---

- ・自分の健診結果を安易に考えていたが、CKDは自覚症状がなく、進行すると手遅れになると聞き、進行を遅らせるよう生活していきたい。
- ・塩分(減塩)の大切さを認識できた。
- ・調味料の使い方で気をつけることが参考になった。
- ・あまり聞いたことのないCKDについてよく理解できた。