

腎臓

は症状が出にくい臓器です!! 《生活習慣を見直し、腎臓を守りましょう》



腎臓は、血液をろ過して尿をつくる、老廃物を排泄する、ミネラルなどのバランスを調整する、血液を作り出すホルモンを分泌するなど大切な役割をもつ臓器です。

腎臓は、悪くなくても症状が出にくく、一度機能が低下すると回復しにくい臓器です。受けた健診結果をチェックし、異常が出る前に生活習慣を見直しましょう。

CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？



CKD(慢性腎臓病)とは、尿たんぱくや腎臓の機能低下など腎臓の異常が続いている状態をいいます。CKDが進行すると、人工透析や腎移植が必要になることもあります。

健診結果の見るとよいポイント

○尿検査・・・尿蛋白「±」や「+」以上の結果の場合は医療機関を受診しましょう。

○血液検査・・・"eGFR"60未満は注意が必要です。

(eGFRとは・・・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)

CKDステージ	1	2	3 a	3 b	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

良い状態

右に行くほど、腎臓の機能が低下していきます

悪い状態



CKD(慢性腎臓病) 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コツや日常生活で心がけることまで、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15日(木) 14時～16時
場 所 町中央公民館
料 金 無料
申込期限 予約先は、町保健センター ☎32-9025

国保特定健診を受診し、eGFR60未満の人へは町保健センターより教室の案内を送付します。

腎臓をいたわる生活習慣について



☎ 町保健センター ☎32-9025