

新たな国民病「慢性腎臓病（CKD）」を予防しましょう

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気を慢性腎臓病（CKD）といいます。放置すると末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。また、慢性腎臓病（CKD）は、心筋梗塞や脳卒中など心血管病発症のリスクが高くなることが分かってきました。

慢性腎臓病（CKD）の人は成人8人に1人いるだろうと推測されており、新たな国民病と言われています。

慢性腎臓病（CKD）とは？

次の①、②のどちらか、または両方が3カ月以上持続する状態

①尿検査：尿たんぱく陽性などの腎障害の存在を示す所見がある

②血液検査：糸球体ろ過量（eGFR）が60未満

※eGFRとは、腎臓が老廃物を排泄する能力を示しており、年齢、性別、血清クレアチニン値を用いて推算できます。

健康診断で尿検査やeGFRに異常があったら、早期にかかりつけ医を受診しましょう。

CKDの早期発見に役立つのが、尿中のたんぱく質濃度を調べる尿検査と血液中のクレアチンを調べる血液検査です。







尿たんぱく

腎臓の働きが悪くなると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

- (-) : 正常です。定期的に健診で尿検査を行いましょう。
- (±) : 再検査をしまししょう。
- (+) 以上 : 医療機関を受診しまししょう。

血清クレアチニン

血液中にある老廃物の一種です。腎臓の働きが悪くなると、尿中に排泄されずに血液中に溜まってしまいます。血清クレアチニン値が高い＝腎臓のろ過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

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

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。

慢性腎臓病（CKD）の原因は？

高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣や、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKDに大きく関係していると言われています。

●こんな人は要注意！

高血圧や糖尿病、
メタボリックシンド
ロームがある



たばこを吸う



高齢者



健診でたんぱく尿がみつかった
ことがある

過去に心臓病や腎臓病になった
ことがある

家族に腎臓病の人がいる

薬剤（非ステロイド系消炎鎮痛剤）
の常用

塩分の多い食事を好む

慢性腎臓病（CKD）の予防のために

腎臓は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことが困難です。しかし、健診を定期的に受けて早期発見し、腎臓の働きを悪化させる疾病を治療したり、生活習慣を改善することで、CKDの進行を抑えることができます。

★定期健診で腎臓の働き具合を知りましょう（特定健診でもチェックしています）

★生活習慣を改善し、禁煙を実行しましょう

養老町保健センターでは毎年3月にCKD予防教室を行います。

詳細は、広報でお知らせします。