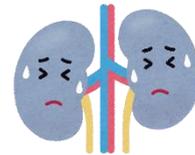


CKD（慢性腎臓病）



CKDとは？

CKDは「Chronic Kidney Disease」の頭文字で、2002年に米国腎臓財団が定義しました。

日本語では、慢性腎臓病といいます。腎臓の働きが通常より60%以下に低下したり、尿たんぱくが出る状態が慢性的に続いたりすると慢性腎臓病(CKD)と判断されます。

患者数は約1330万人、これはなんと成人の8人に1人にあたります。

他人事では済まされない病気ですね。

腎臓の機能

腎臓での1日の血液ろ過量はなんと約150~200リットル!

そのうち必要なものは再吸収され、最終的には1.5~2リットルの尿を排泄します。

それ以外にも様々な役割を果たしており、まさに肝腎かなめの臓器なのです。



☆腎臓の主な働き☆

①老廃物・毒素の排泄

(尿を作る)

②体内の水分・ミネラルの バランス調整

③ホルモン等の分泌・調節

- ・造血(エリスロポエチン)
- ・血圧調節(酵素:レニン)

CKDの症状は？

初期のうち、症状はほとんど現れません。

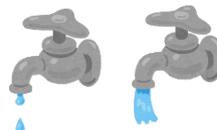
以下のような症状が出てきた場合、かなり進行している可能性があります。

すぐに病院へ行きましょう!

① 浮腫(むくみ)



② 尿量の異常(乏尿・多尿)



③ 尿の性状の異常(たんぱく尿・血尿)



CKDが進行するとどうなる？



* 末期腎不全	人工透析・腎移植が必要となる
* 心血管疾患のリスク増大	心筋梗塞・脳卒中などになる可能性が高い

その他、腎性貧血、腎血管性高血圧、骨粗鬆症の進行など多岐にわたります。

健康診断ではどこを見る？



尿検査

- ・尿たんぱく 【基準値 (－)】
- ・尿潜血 【基準値 (－)】

血液検査

- ・血清クレアチニン 【基準値 男性0.61～1.04mg/dl 女性0.47～0.79mg/dl】

eGFR

- ・血清クレアチニン濃度・年齢・性別から推算 【基準値 60.0%以上】
- ・元気な状態を100%とし、60%未満が3か月以上続くと慢性腎臓病の可能性がります。

初期には症状が出ないため、健診で「D判定：要精密検査」の結果が出た場合は、**早めに受診**し、早期発見につなげましょう。

CKD 予防のために～病気予防と生活習慣改善～

1. **肥満**の改善：まずは現在の**体重の2～3%減**を目指そう！（体重70kgの人は1.4～2.1kg）
2. **生活習慣病**（高血圧、糖尿病、脂質異常症）の**予防**
3. **食塩**をとりすぎない：目標は1日約7g以下。麺類の汁は残す、みそ汁1日1杯まで。
4. **タバコ**はやめる：百害あって一利なし。思い立った時が禁煙の始め時！
5. **お酒**を飲みすぎない：一日の適量はビール500mlまたは日本酒1合 週1日は休肝日



参考サイト：

厚生労働省 e-ヘルスネット「CKD」、NPO 法人 腎臓サポート協会、一般社団法人 日本腎臓学会