



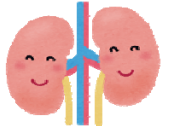
CKD（慢性腎臓病） について

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

腎機能障害が3ヶ月以上持続すると、CKD（慢性腎臓病）と診断されます。あまり聞きなれない病名かもしれませんが、日本では成人の8人に1人にあたる1330万人の方が慢性腎臓病と推測されています。生活習慣病との関連も深く、誰もがかかる可能性のある身近な病気であり、非常に危険な病気として近年急速に注目されている病気でもあります。



腎臓の働き

腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたりに左右対称に2個あります。1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日150ℓもの血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排泄します。そして、きれいになった血液を心臓に戻すといった体の中をきれいに保つ働きをします。その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つといった多くの働きもします。

腎機能が低下すると...

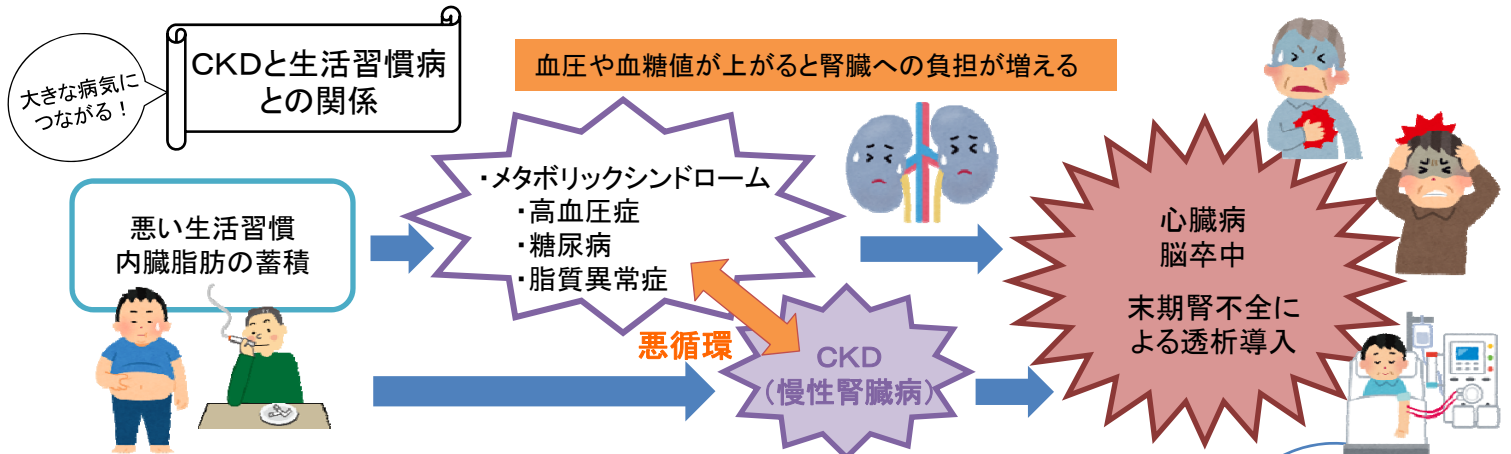
- 水分が体にたまる → 浮腫(むくみ)、高血圧、低ナトリウム血症、肺水腫など
- 老廃物が体にたまる → 尿毒症(食欲低下、吐き気、嘔吐、意識混濁、けいれんなど)
- 電解質が体にたまる → 高カリウム血症、高リン血症
- 血液に酸がたまる → 呼吸が早くなったり、電解質バランスが崩れる
- ホルモン異常 → 貧血、骨がもろくなる、高血圧

・初期はほとんど症状がない。
・症状が出てきた頃には、かなり病状が進んでいる。
・CKDでは、徐々に腎臓の機能が失われ、失われた腎機能が回復する見込みがほとんどない。

自覚症状としては

- 尿の量が増える(特に夜間)
- 目の周りや足のむくみ
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 息切れがする
- 皮膚がかゆい など

早期発見のためには、**定期的な検査**が大切です！！



健診結果で腎機能をチェック！

検査項目	意味	基準値
尿蛋白	体に必要な蛋白が、尿の中に漏れ出ている可能性がある。	(-)
血清クレアチニン	クレアチンは老廃物の1つで、腎臓の働きが悪くなるにつれて血液中にたまる。	男性:1.00以下 女性:0.70以下
eGFR	血清クレアチニン値、年齢、性別をもとに推算され、低いほど腎臓の働きが低下している。	60以上

要精密検査の判定となった場合はもちろん、複数の項目で基準値外となったり、基準値外が続く場合も、受診しましょう！



<裏面もご覧ください>

CKD進行予防のために **生活習慣改善** を！！

慢性腎臓病の発症・進行を抑える生活習慣は、メタボリックシンドロームと共通しています。すなわち、これらの生活習慣を改善すれば、慢性腎臓病をはじめ、様々な病気の予防につながります。まずは生活習慣から見直していきましょう！

喫煙：喫煙は慢性腎臓病の発症・進行に関与していると考えられます。また、脳卒中や心筋梗塞の原因にもなります。慢性腎臓病の原因や程度にかかわらず、現在喫煙している方は禁煙しましょう。

運動不足：糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動が効果的です。自分の体力や体調に合わせて、ウォーキングなどの適度な運動を定期的に行いましょう。

肥満：とくに内臓脂肪がおなかにたくさんついている腹部肥満では、蛋白尿や腎機能低下を起こしやすいので、適度な運動などに取り組みましょう。

ストレス：ストレスは、血圧コントロールや慢性腎臓病に悪影響を及ぼします。過労を避け、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

飲酒：適度な飲酒は危険因子とはなりません。しかし、過度な飲酒は糖尿病や高血圧の悪化につながります。飲酒は適量に抑えましょう。

感染予防：腎機能が低下すると免疫力が低下します。また、感染症にかかると腎機能悪化の原因にもなります。ワクチン接種や手洗い・マスクなどの予防策をしましょう。

これらの改善とあわせて、**食事の管理**も大切です！
栄養コーナーをご覧ください。

高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、他の病気も指摘されている場合、その管理も重要です。特に、糖尿病が原因で起こる糖尿病性腎症は進行が早いと言われています。主治医の指示のもと、治療を継続しましょう！



栄養コーナー あなたの食事、腎臓に負担をかけていませんか？



慢性腎臓病(CKD)の発症や進行を抑える食事のポイントは、メタボリックシンドローム予防の食生活と共通しています。最近体重や腎機能が気になっている方、食事について一度見直してみませんか？

食事バランス

1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を。毎日だけでなく1週間から2週間の間で平均してきちんとした食事ができるよう調整しましょう。

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉、魚、卵などの動物性食品、大豆製品などのたんぱく質食品
副菜：野菜、きのこ、海藻など



塩分は1日男性8g以下、女性は7g以下に！

血圧が高いと腎臓に負担がかかるので、高血圧予防は重要です。※血圧が高めの人、高血圧と診断された人は6g未満を目指すことが望ましい。

ラーメン等麺類の汁は残す、練り物や漬物、スナック菓子など塩分の高い食品は控えめにするといいことでおよそ1~3g減塩することができます。



エネルギー摂取量

普段、お腹いっぱいになるまで食べていませんか？腎機能が気になる方もそうでない方も、腹八分目程度を心がけましょう。

また、普段食べる量が多い方はその分食塩摂取量も多い傾向があるので、**全体的な食事量を減らすことで減塩にもつながります★**



“リン”の摂りすぎにご用心

リンは肉や魚、乳製品に多く、スナック菓子やレトルト・インスタント食品などの加工食品の添加物としても使用されています。近年加工食品の利用が増えてきていることからリンの過剰摂取が問題に。長期にわたるリンの過剰摂取はカルシウムの吸収を妨げたり腎機能の低下を招いたりするので、加工食品の摂りすぎには気を付けましょう！



『腎機能が気になる方は気を付けることが望ましいもの・・・』

- ・たんぱく質
- ・リン
- ・カリウム(野菜や果物、たけのこ、いも類に豊富)
- ・水分量

蛋白尿や腎機能を表すeGFRの数値等の症状に合わせて摂取を制限する必要があります。