



あなたは予備群！？

慢性腎臓病 シーケーディ (CKD) を知ろう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

新たな国民病

慢性腎臓病とは、数多くあるさまざまな腎臓病の総称で「CKD (シーケーディ) (Chronic Kidney Disease)」とも呼ばれます。

現在、国民の8人に1人が慢性腎臓病と考えられており「新たな国民病」と言われています。慢性腎臓病は、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、たんぱく尿が出るなどの腎障がいがある状態を言います。

慢性腎臓病が進行し、腎不全になると老廃物を尿として排せつすることや、体内の水分量を一定に保つなどの腎臓の機能が十分に働かなくなります。

定期的な検査で早期発見を

慢性腎臓病は「人工透析を要する腎不全の予備群」です。血管が痛みやすい状態となっており「心筋梗塞や脳卒中などのリスク」が健康な人の約3倍になることが分かっています。

腎臓は、肝臓などと同じく“沈黙の臓器”と呼ばれるほど自覚症状が出にくい臓器です。

慢性腎臓病は、尿と血液の検査で簡単に診断できます。早期に発見して腎臓を守ることができるため、年に1回の健診は必ず受けましょう。



◀血圧は定期的に計って、記録を付けておきましょう。

食生活と生活習慣の見直しで予防

生活習慣病は腎臓機能の低下につながります。日々の生活で見直せる点がないか確認してみましょう。

食生活では、野菜をたくさんとることや塩分・脂肪のとりすぎに注意することなどが上げられます。また、生活習慣では、適度な運動や十分な睡眠がとれているか見直してみましょう。

※腎臓病は個人で異なるので運動や食事は主治医に相談しましょう。

慢性腎臓病予備群かどうか確認しよう

- メタボリックシンドロームである
- 血圧が高い
- 糖尿病である
- コレステロールが高い (脂質異常症)
- タバコを吸う
- 腎臓病にかかったことがある
- 腎臓病の家族がいる
- 高齢である



チェック項目が多いと慢性腎臓病予備群の可能性がります。日頃から食生活や生活習慣に注意が必要です。

健診ではここをチェック！

- 尿検査 (たんぱく尿) …悪い食生活などが続くと血液中に「糖」や「脂肪」が増加し、腎臓のろ過する穴を無理やり通り抜けて、必要なたんぱく質が漏れ出します。基準値：(-)
 - 血液検査 (血清クレアチニン) …筋肉中のたんぱく質が代謝されたあとに発生する老廃物。腎臓のろ過機能が低下すると排泄されず、体内に残る量が増えます。
基準値：(男) 1.1 未満、(女) 0.8 未満
 - eGFR (推計糸球体ろ過量) …年齢、性別、血清クレアチニンの値で算出されます。基準値：60 以上
- ※これらの検査は安来市国民健康保険特定健診、後期高齢者健診の検査項目に含まれています。