

進行すると
元に戻らない?!

慢性腎臓病

Chronic Kidney Disease

慢性腎臓病(CKD)とは?

CKDは、日本の成人の8人に1人がかかる病気です。

CKD=腎機能が低下する病気

- ✓尿が出なくなり、老廃物がからだにたまる
- ✓塩分・水分の排出量、血圧の調整がうまくできない
- ✓血液がつかれず貧血に など

心筋梗塞や脳卒中などを発病しやすく、重症の場合は人工透析等が必要になります。

CKDの症状

初期は自覚症状がほとんどありません。下記の症状が現れた場合は、すでにCKDがかなり進行している状態です。

- ✓貧血
- ✓夜間頻尿
- ✓息切れ
- ✓だるさ・疲れやすい
- ✓食欲低下 など



健診で異常があったら必ず病院へ

CKDが一定のレベルまで進行すると腎機能は回復しません。健康診断で異常を指摘された方は、必ず医療機関(腎臓内科など)の受診を。また、治療を中断している方は、放置せずにすみやかに通院を再開してください。

CHECK!!

●尿たんぱく

●血清クレアチニン(e-GFR)

CKDの疑い

(+)、(++)、(+++)の人

60未満の人

両手を後ろに回して



ココ!

●腰の少し上

●背骨の両脇

に置いてみて!

私たち腎臓は
そこにいます

悪化を防ぐには?

CKDの原因の多くは、糖尿病・高血圧などです。

血糖・血圧・脂質の管理

血糖・血圧・脂質に異常がある方は、治療(生活習慣改善・薬物療法)を受け、数値をコントロールすることが重要です。

【管理目標】

- HbA1c：7.0%未満
- 血圧：130mmHg/80mmHg未満
- LDLコレステロール：120mg/dL未満

※病状によって数値は異なります。主治医に相談を。

生活習慣の改善

塩分カット

塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、腎臓に負担をかけます。

減塩のヒント

- 減塩の食品・調味料を使う
- めん類のスープを残す
- 調味料を減らし、薬味・スパイス・だしなどを活用
- ソースやドレッシングは小皿に入れ、つけて食べる

※1日の塩分量の上限目標は、男性7.5g・女性6.5gですが、理想は1日6.0g未満です。

スープ残す



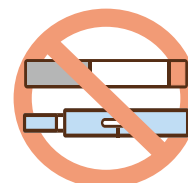
体重管理

食べすぎに注意し、適度に運動を。ウォーキングやストレッチ等、つづけやすいものが○。



禁煙

タバコは血管障害を引き起こし、腎機能低下の要因になります。



*すでに治療中の方は、医師の指示に従ってください。

けんぽお知らせ板