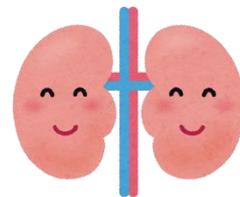


新たな国民病



慢性腎臓病（CKD）

を予防しよう！

慢性腎臓病（CKD）とは、3ヶ月以上続けて尿たんぱくや血尿が出たり、腎臓の働きが低下している状態を指します。

生活習慣病との関連が深く、日本では20歳以上の8人に1人がCKD患者と推定されており、新たな国民病とされています。



【このような人は要注意】



高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



高齢者



たばこを吸っている



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



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

あなたの腎臓は大丈夫？

予防と早期発見のすすめ

慢性腎臓病の発症・進行を抑えるためには、
日々の生活習慣の改善が重要です。
生活習慣におけるポイントの一部をご紹介します。

健康診断



- ・ 毎年健康診断を受ける。
- ・ 健康診断で「要再検査・要精密検査」だった場合、放置せずに必ず医療機関で詳しい検査を受ける。

早期発見・早期治療が大切！

血圧管理



- ・ 高血圧は慢性腎臓病の最大の敵！
- ・ 血圧が高い人も高くない人も、家庭血圧を測定する習慣をもつ。

【1日の塩分摂取目標量】

男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満、高血圧治療中の人 6 g 未満

減塩



ラーメンの汁
全部飲む

半分残す

醤油をかける

醤油をつける



塩分 -1.5 g



塩分 -0.4 g



禁煙 節酒



- ・ アルコールは自分に合った量を守る。
- ・ たばこは禁煙を強くおすすめします。

水分摂取



- ・ 脱水状態になると腎臓に負担がかかるため、こまめな水分補給を心掛ける。

※心不全や腎機能低下が重度の人は主治医の指示に従ってください。