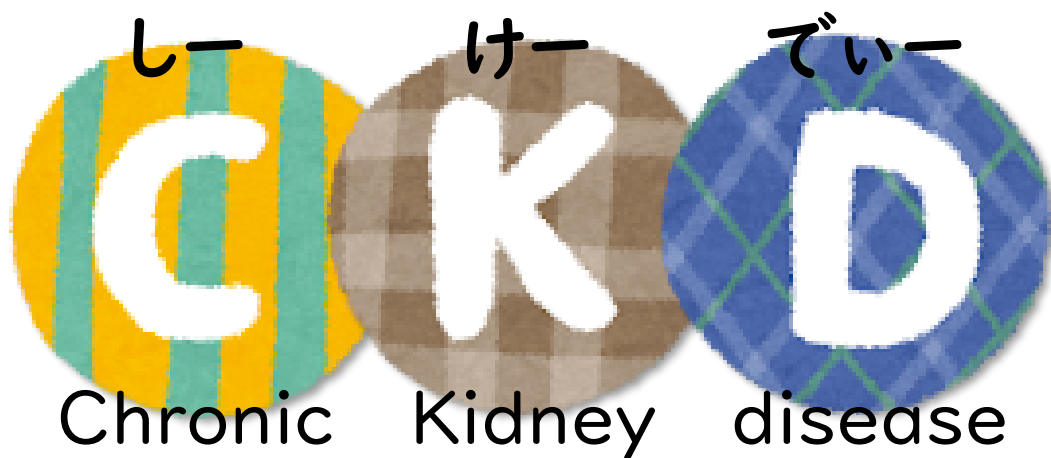




知っていますか？

20歳以上の5人に1人といわれる新たな国民病



CKD (慢性腎臓病) とは？

おしっこに蛋白などが漏れ出たり、腎臓の働きが健康な人の 60%以下になるなど何らかの腎障害が3か月以上続く病気のことをいいます。

あなたの腎臓は大丈夫？

CKDは進行すると人工透析や腎移植が必要になるだけでなく、比較的軽度であっても心臓病や脳卒中などの発症や死亡のリスクとも言われています。CKDは早期発見が大事ですので、年に1回は健診(検尿・血液検査)を受けて自分の腎臓の状態をチェックすることが大切です。ご自分の検査結果の尿蛋白とeGFRの値を下表のCKD重症度分類に当てはめて確認してみましょう。枠の色が赤になるほど重症であること示しています。

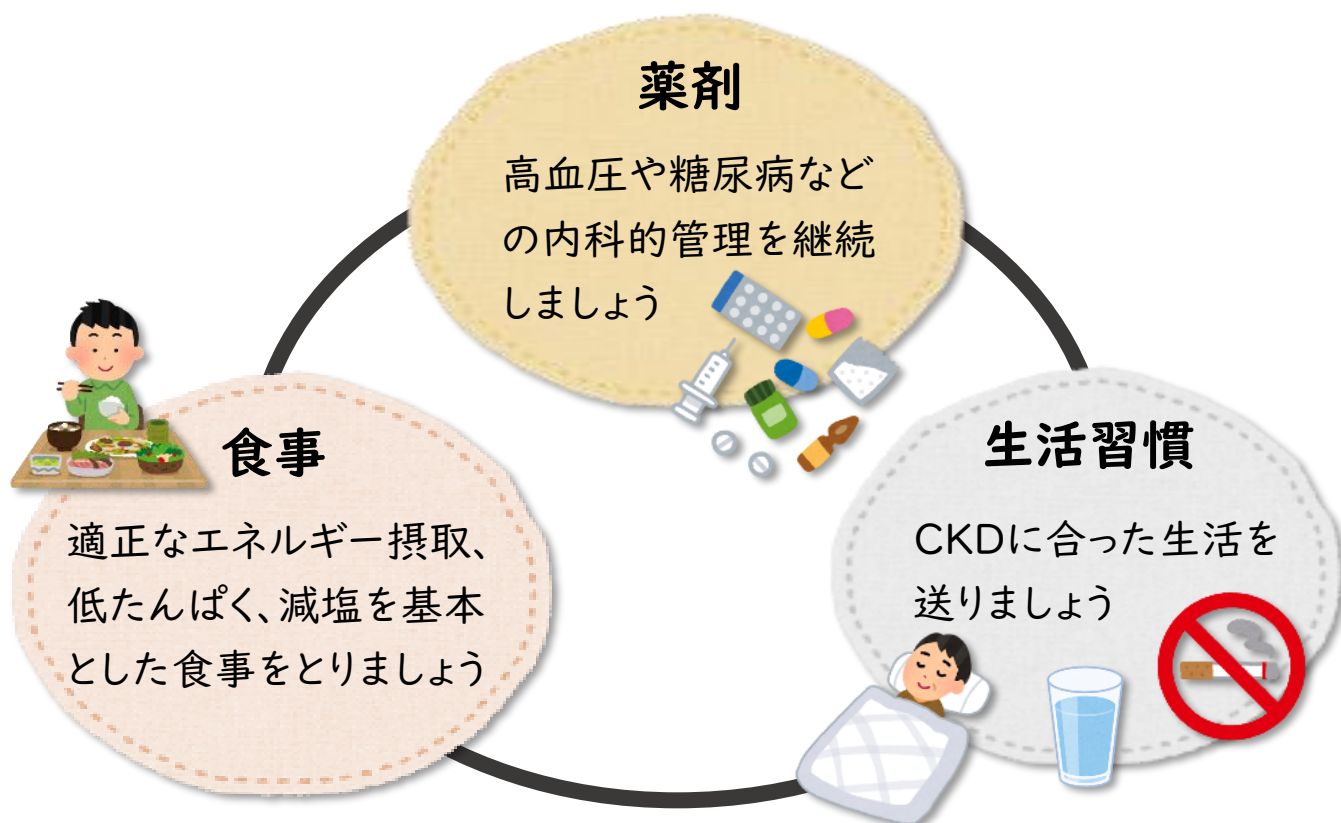
やってみよう!

【CKD重症度分類】

※CKD診療ガイド2024一部改変

			尿蛋白区分		
			(-)	(±)	(I+) 以上
eGFR 区分	正常または高値	90以上			
	正常または軽度低下	60~89			
	軽度~中等度低下	45~59	軽度		
	中等度~高度低下	30~44	中等度		
	高度低下	15~29	高度		
	高度低下~末期腎不全	15未満			

【CKD進行のスピードをおさえるための3本柱】



薬剤

投薬を主体としたCKDの原因となった疾患の治療や血圧のコントロールなど、**適切な治療と定期的な受診を続ける**ことが大切です。

食事

エネルギー量や各栄養素において、CKDの進行に合わせた適量がありますので自分で判断せずに、かかりつけ医など専門家に相談することが一番の早道です。具体的な食事の目標を設定して、**適度にコントロール**しましょう。

生活習慣

腎臓を守るための生活習慣では、**禁煙、適度な飲酒、適切な飲水、適切な睡眠時間、口腔ケア、排便管理、適度な運動、感染予防**があります。かかりつけ医だけでなく、看護師さんや薬剤師さん、管理栄養士さんなど、みんなで相談にのってくれますので気軽に声をかけてみましょう。

**自分の腎臓の状態を知って
大切な腎臓を守りましょう!**

