

あなたの腎臓大丈夫？

～CKDを知っていますか！？～

* **CKD**とは **慢性腎臓病** のことです。



* **どんな状態？**

次の①②のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いた状態です。

①たんぱく尿など腎臓の異常がある

②糸球体ろ過量 (GFR (eGFR)) は60未満に低下している

*糸球体ろ過量 (GFR (eGFR)) : 腎臓の機能を表す指標です。

* **放っておくとどうなるの？**

腎不全となり透析や腎移植が必要となる可能性があります。

透析は一生続ける必要があります。



* **CKDの症状は？**

CKDの初期は、ほとんど自覚症状がありません。

貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。



* CKDを早く見つけるためには？

定期的に健康診断を受けることが早期発見につながります。

尿たんぱく・血尿：尿検査で判定

血清クレアチニン値：血液検査で判定

糸球体ろ過量（GFR（eGFR））：血清クレアチニン値・
年齢・性別から算出

* CKDを予防するためには？

こんな人は要注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの
生活習慣病やメタボリック
シンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病に
なったことがある



家族に腎臓病の人がいる



検診などでたんぱく尿が
見つかったことがある



たばこを吸っている

「J-CKD | 日本慢性腎臓病対策協議会ホームページから引用」

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しているといわれており、メタボリックシンドロームでもCKDの発症率が高まることがわかっています。

CKDを予防するためには、生活習慣の改善が重要です。

また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療をしておくことが大切です。

問い合わせ先：山梨県福祉保健部健康増進課健康企画担当
電話055(223)1493