

知っていますか？慢性腎臓病（CKD）

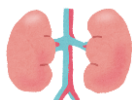
●早期発見が大切！慢性腎臓病

腎臓は、血液中の老廃物をろ過して尿を作る働きや、体内の水分量やミネラルのバランス調節、血圧の調整や赤血球を作るのに必要なホルモンを作る働きなど、私たちが生きていく上で重要な役割を担っています。

慢性腎臓病（CKD）の定義

次の①または②が3か月以上持続すること

- ①eGFR が 60ml/min/1.73 m²未満
- ②腎臓の障害（蛋白尿など）



慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働きが低下した状態が3か月以上持続した状態で、透析治療が必要な末期腎不全の予備軍とされています。また、腎臓は細かい血管が集まっているため、動脈硬化を進行させる糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームと悪影響を及ぼし合い、心筋梗塞や脳梗塞など血管疾患の危険性も高めます。

※eGFR（推算糸球体濾過量）とは：GFRは、腎臓が老廃物を濾過して排泄する能力を示す数値です。

eGFRは、血清クレアチニン値から年齢・性別を加味した計算式でGFRを推算した値です。

●生活習慣や健診結果から危険因子をチェック！

CKDは初期の症状がほとんどありません。健診による早期発見、早期対応が重要です。

また、生活習慣も大きく関わっています。以下に当てはまるものがある場合は、要注意です。

- 濃い味付けや脂っこい料理が好き
- 満足するまで食べる
- 夕食は夜10時以降が多い
- 1日の歩行は30分未満、運動不足だ
- あまり水分をとらない
- たばこを吸っている
- お酒をよく飲む
- 睡眠不足気味だ
- 職場や家庭などストレスの多い環境にいる
- 血清クレアチニン 男性 1.00 mg/dl 以上
女性 0.70 mg/dl 以上
- eGFR 60ml/min/1.73 m²未満
- 尿たんぱく（±）（弱陽性）以上
- BMI25以上または
腹囲男性 85 cm以上、女性 90 cm以上



●慢性腎臓病を防ぐ生活習慣

① 減塩

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、腎臓を傷めます。まずは、1日10gを目標に減塩しましょう。

※減塩のポイント

- ・薄塩・減塩調味料の活用（インスタントだしにも塩分が含まれます）
- ・汁物は具沢山にして汁の量を減らしましょう。
- ・しょうゆ差しにも一工夫。プッシュ式やスプレー式を活用しましょう。



- ・塩分1.0gにあたる量を知っておきましょう。
塩：小さじ1/5、濃口しょうゆ：小さじ1強
みそ：小さじ1強、ケチャップ：大さじ2
- ・香味野菜や酢、香辛料で塩味にかわる「味」を組み合わせるとおいしく減塩しましょう。

② 適正なカロリー摂取

摂取カロリーは多くても少なくても腎臓に負担がかかります。

1日に必要な摂取カロリー＝標準体重×30～35kcal
※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

コンビニ食や外食時には、栄養成分表示でエネルギー量を確認しましょう。また、朝晩2回体重を測り、夜の体重が増えないように食事や運動量を調整しましょう。

③ 運動

今より1日10分多く体を動かしましょう。



④ たばことお酒

たばこは血流を悪くします。禁煙しましょう。アルコールは適量（1日1合程度）にしましょう。

⑤ 規則正しい生活

過労や睡眠不足は腎臓に負担をかけます。毎日一定の睡眠時間は確保しましょう。

