

慢性腎臓病 (CKD) 予防のために



CKD (慢性腎臓病)

8

成人の8人に1人

日本人の8人に1人は慢性腎臓病 (CKD) という腎臓の働きが低下した状態にあると言われています。あなたの大切な腎臓を守るため、腎臓のことを知って、慢性腎臓病 (CKD) の予防、悪化防止のために行動しましょう。

慢性腎臓病 (CKD) の早期発見、早期対応には、

尿検査

血液検査

血圧測定

が重要です。

熊本市は慢性腎臓病 (CKD) の発症と進行を防ぐ取組みを推進しています。



毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

World Kidney Day
is a joint initiative of



International Federation
of Kidney Foundations

© World Kidney Day 2006–2020

あなたの腎臓は元気ですか？



腎臓の働きとは？

腎臓は、背中側の腰の上に左右1個ずつあります。にぎりこぶしの大きさで、そら豆の形をしています。

腎臓の働き

- 血液をろ過し、体に必要なものは体内に残し、体に不要なものを尿として体外に排出します。
- 血圧を上げるホルモンと下げるホルモンを出し、血圧を調整します。
- ビタミンDを活性化させ、骨にカルシウムが吸収されるのを助けます。
- エリスロポエチンというホルモンを分泌して、骨髄に赤血球を作らせます。



慢性腎臓病（CKD）とは？

腎臓が傷ついた状態や働き（腎機能）が正常より悪くなった状態が3ヶ月以上続くと慢性腎臓病（CKD）と診断されます。

定義

- ①腎臓の障害（タンパク尿など）がある
- ②腎臓の働きが正常の60%未満である

CKDとは①か②のいずれかまたは両方が3ヶ月以上持続した状態。

早期発見が重要！ 健康診断を受けましょう。

慢性腎臓病（CKD）は自覚症状がないまま静かに進行するため、尿や血液を検査しなければ異常がわかりません。定期的な健診が、早期発見につながります。年に1回は、健康診断を受けて、自分の腎機能をチェックしてみましょう。

●eGFR（推算糸球体ろ過量）をチェックしましょう

血液検査（血清クレアチニン）から腎臓の働きがわかるeGFR（推算糸球体ろ過量）が算出できます。eGFR（推算糸球体ろ過量）とは、腎臓の機能を推算したものです。

eGFR	残された腎臓の働き	腎臓の働き	アドバイス
90以上		正常	年に一度は健診を受けましょう
60~89		腎機能がやや低下している状態	
30~59		腎機能が半分程度低下している状態	熊本市CKD対策病診連携医を受診しましょう。
12~29		腎機能が大きく低下している状態	
<15		腎不全（人工透析が必要な場合があります）	

●尿検査でタンパク尿の陽性がないかチェックしましょう

腎臓に何らかの異常があると、健康な尿には出ないタンパクが、尿に出てきます。検尿は、腎臓の働きをチェックする大切な検査です。

慢性腎臓病と診断されたら

慢性腎臓病（CKD）は、薬物療法・食事療法・生活改善を正しく行えば、病気の進行を遅らせ腎機能を維持することが可能です。慢性腎臓病（CKD）とわかったら、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。

こんな人は要注意！

慢性腎臓病（CKD）を進行させるもの

糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症、肥満・食塩の過剰摂取・喫煙など



- ◎生活習慣病で治療中の人は、生活習慣を見直し、定期受診と治療を継続しましょう。
- ◎腎臓を守るための血圧の目標値は、内服の有無に関わらず130/80mmHg未満です。
- ◎塩分の摂りすぎは腎臓に負担がかかり、血圧も上がります。血圧が上がると腎臓が傷むという悪循環が起こります。減塩に取り組みましょう。

心筋梗塞や脳卒中の危険も！

慢性腎臓病（CKD）は放置すると人工透析や腎移植が必要になるばかりでなく、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。

熊本市ではCKD予防や対策に協力される医師を熊本市CKD対策推進「病診連携医」として熊本市ホームページで公開しています。また、ホームページにはその他、慢性腎臓病（CKD）に関するさまざまな情報を掲載しています。

ホームページはこちら



【お問い合わせ】

熊本市健康づくり推進課 ☎ 096-361-2145