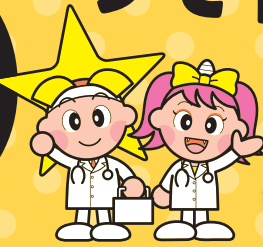


CKD

Chronic Kidney Disease

って何の病気？



成人の8人に1人は
CKD(慢性腎臓病)
といわれています。

©岡山県「ももっち」「うらっち」

じん ぞう びょう

慢性腎臓病

腎臓病は症状がでにくく、気づかないうちに悪化している可能性があります。症状がでる前に**早く発見し、早く医療機関を受診しよう!**

腎臓病がある人にみられる症状

1

高血圧になる、むくみがでる

余分な塩分と水分が排泄されにくくなります。減塩や病院での治療が必要です。

2

尿が泡立つ

蛋白尿がでているかもしれません。蛋白尿は腎臓に負担がかかっているサインです。

3

尿毒素がたまってくる

腎機能はかなり悪化すると、尿毒素が体の中にたまり、疲労感や食思不振、かゆみ、などの尿毒症症状がでてきます。

4

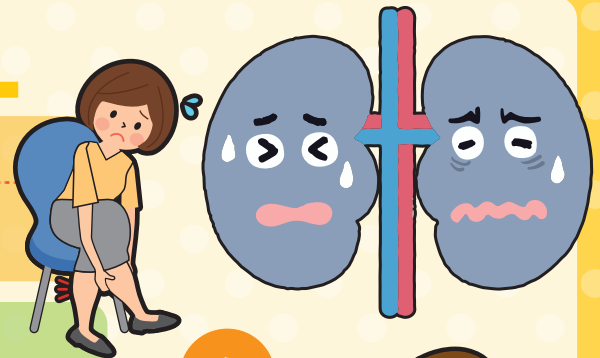
貧血になる

腎臓からでる造血ホルモンが不足するためです。立ちくらみや息切れがでてきます。病院での治療が必要です。

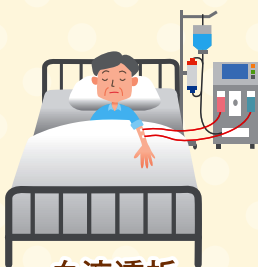
5

体内ミネラルバランスがくずれる

血中のカリウムやカルシウム、リンが異常値となり、致命的な不整脈や骨粗鬆症の原因になります。厳格な食事管理や飲み薬が必要です。



そのまま放置すると**心臓病や脳卒中**のリスクが上昇します
最終的に人工透析などが必要です!



血液透析



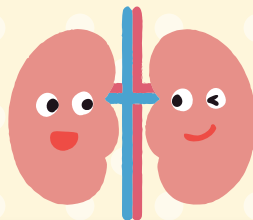
腹膜透析



腎移植

腎臓病がかなり悪化し腎不全になると、上記のような様々な症状が増え、最終的に血液透析、腹膜透析や腎移植が必要になります。日常生活が大きく変わり、食生活など制限されます。

腎不全および心血管病による死亡の危険性



早期介入が重症化予防に大切です

腎機能GFR区分	尿蛋白試験紙法		(-)	(±)	(1+)以上
	尿蛋白定量 (g/日)		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
非常に危険	正常または高値	90以上	■	■	■
かなり危険	正常または軽度低下	60~89	■	■	■
やや危険	軽度~中等度低下	45~59	■	■	■
危険性は低い	中等度~高度低下	30~44	■	■	■
	高度低下	15~29	■	■	■
	末期腎不全	15未満	■	■	■

エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023を改変

あなたの尿蛋白は

腎機能GFRは

 mL/min /1.73m²

腎臓を守るためにできること

1

食事を気をつけましょう

食塩摂取量は1日6g未満を目標にしましょう。
→「食塩とCKD」のチラシを参照してください。



2

適度な運動をしましょう

肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療にもなります。
→「運動とCKD」「肥満とCKD」のチラシを参照してください。



3

禁煙・節酒しましょう

喫煙は腎臓を傷つけるため腎臓病がさらに悪化あるいは重症化します。
→「喫煙とCKD」のチラシを参照してください。お酒の適量は1日ビール500mLまでです。



4

定期的な健診や病院受診をしましょう

自分の腎臓の状態を知ることが重要です。
毎年健診をうける、もしくは通院を継続しましょう。





©岡山県「ももっち」

日本人の約3人に1人が高血圧です!

(慢性腎臓病)

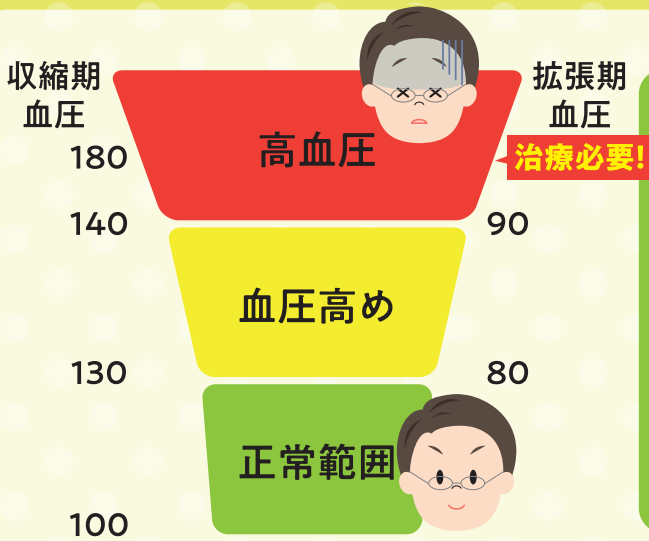
高血圧とCKD

Chronic

Kidney

Disease

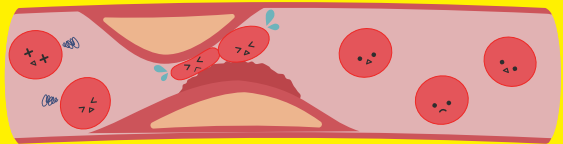
収縮期血圧(上の血圧)140mmHg以上、
拡張期血圧(下の血圧)90mmHg以上のどちらか
一つでも当てはまれば高血圧。



CKD (慢性腎臓病) の人は
血圧130/80mmHg未満
にしましょう。

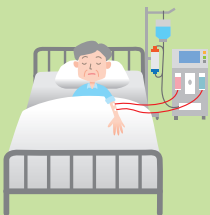
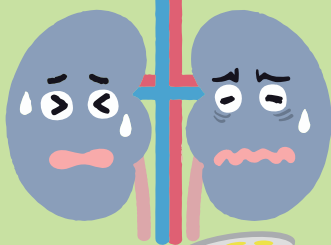
家庭で測定する場合は125/75mmHg未満が目安です。
(糖尿病がなく、尿たんぱく陰性の方の場合は、
140/90mmHg未満が目標値となります)

高血圧をほっておくと...
動脈硬化が進んで血管がボロボロに



CKD

腎臓の機能が低下し、
透析や移植が必要になる
場合も



血液透析



腹膜透析



腎移植

虚血性心疾患

心臓の血管がつまり
(心筋梗塞)、死に至る
ことも



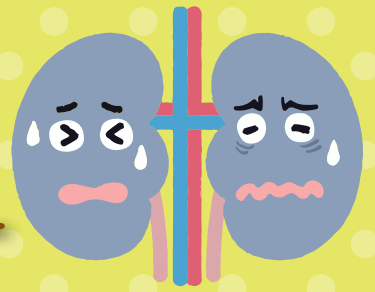
脳卒中

脳の血管がつまったり
(脳梗塞)、脳の血管が
破れる(脳出血)



血圧をコントロールして、腎臓病だけでなく色々な病気を予防しましょう!

どうして高血圧に？



あてはまるものにチェック!どれも腎臓に悪いよ!

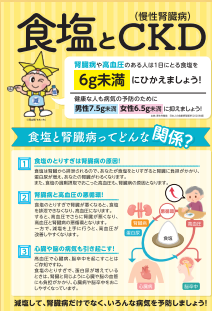
1

食塩摂取が多い



1日の食塩摂取量は6g未満に。うす味を心がけましょう。

参考リーフレット: 『食塩とCKD』



2

お酒が多い



味の濃いおつまみは控えましょう。

1日の目安



ビール(5%)
500ml



日本酒
1合180ml

3

肥満



肥満は高血圧、CKDなどを引き起こします。

参考リーフレット: 『肥満とCKD』



4

タバコ



タバコは万病のもと。やめましょう。

参考リーフレット: 『喫煙とCKD』



5

運動不足



無理のない程度の運動を続けましょう。

参考リーフレット: 『運動とCKD』



①どっちの方が食塩が多い?

a.うどん



b.10割そば



②高血圧になると病気になりやすい臓器は?(複数選択可)

a.腎臓 b.心臓 c.脳 d.目

③血圧を下げるのに1日どのくらい歩くといい?

a.30分 b.2時間 c.4時間

高血圧クイズ



答え

- ① a.うどん
- ② a-d全部
- ③ a.30分

うどんは、そばより生地を作るときに塩をたくさん使います。汁を残すとより減塩できます。高血圧はCKDや虚血性心疾患、脳卒中の原因になります。1日30分歩くだけでも血圧が下がります。



©岡山県「ももっち」「うらっち」

「糖尿病」・「血糖値が高い」といわれたら、
腎臓病にも注意しましょう!

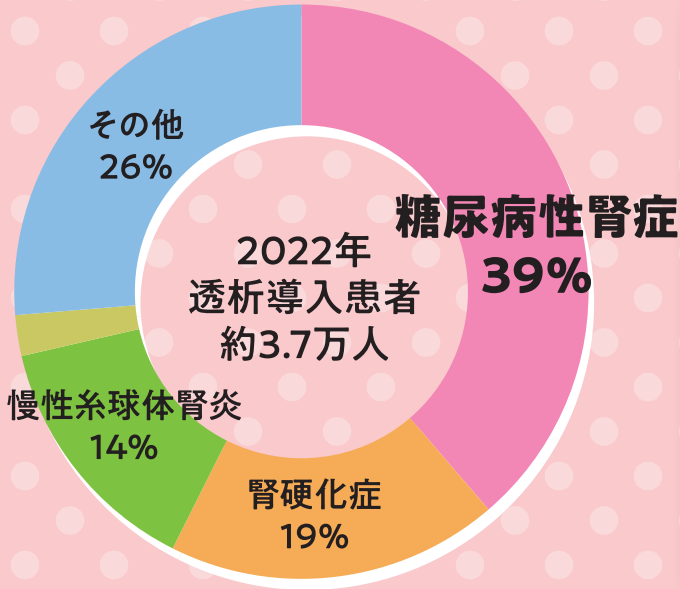
じん ぞう びょう
(慢性腎臓病)

糖尿病とCKD

Chronic

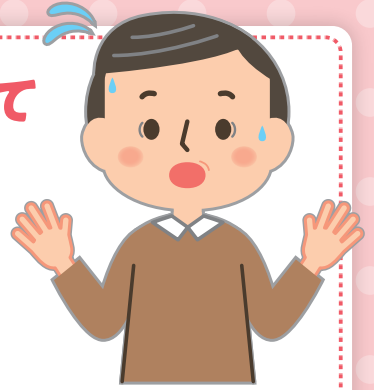
Kidney

Disease



腎臓病が進行して
透析治療を
受け始める人の

約4割が
糖尿病が原因の
腎臓病です。



尿の検査

尿たんぱくやアルブミン尿は腎臓が弱っているサインです。

イー・ジーエフアール しきゅうたいりかりょう

尿検査と血液検査 (eGFR:糸球体濾過量) を受けて
定期的に腎臓の状態をチェックしましょう!

血液の検査



糖尿病の人の腎不全や心血管病のリスク

表の□内の
あなたの結果に
○をしよう



- 非常に危険
- かなり危険
- やや危険
- 危険性は低い

腎機能GFR区分

尿たんぱく試験紙法		(-)	(±)	(+)~
尿アルブミン(mg/日またはmg/gCr)		30未満	30~299	300以上
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	■	■	■
中等度~高度低下	30~44	■	■	■
高度低下	15~29	■	■	■
高度低下~末期腎不全	15未満	■	■	■

糖尿病、尿たんぱく、腎臓の働きの低下は、心臓病や脳卒中をひきおこします。

あなたの腎臓を守るための目標値

達成できたらチェック✓

血糖値 あなたの血糖値は？

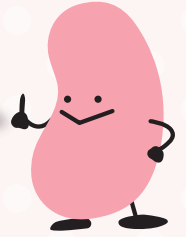
空腹時血糖 (mg/dl) 99以下 100~125 126以上
HbA1c (%) 5.5以下 5.6~6.4 6.5%

正常範囲

血糖値高め
生活習慣を見直そう

糖尿病
医療機関の受診を

HbA1c 7.0 %以上では
糖尿病で腎臓が悪くなりや
すいことがわかっています。



血圧 130/80mmHg未満 (家庭血圧125/75mmHg未満)

- 脂質
- LDL-コレステロール (悪玉): 120mg/dL未満
* 糖尿病かつ心臓病の既往がある人は70mg/dL未満
- HDL-コレステロール (善玉): 40mg/dL以上
- 中性脂肪: 150mg/dL未満 (空腹時)

朝・夕
測ろう!



体重 適正な体重を維持しましょう。

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

目標体重

kg

生活の注意点

食事をみなおそう!

間食は控えて、1日3食で必要な栄養をとる。



甘いお菓子、果物、お酒

炭水化物・
たんぱく・脂質・
ビタミン・ミネラル
バランスよく



減塩も大切!

食卓に塩・醤油を
置かない。
レモン、唐辛子、
コショウはOK。



* CKDでは、たんぱく制限やカリウム制限が必要な場合があります。医師・栄養士に相談しましょう。

運動をしましょう!

- 少し汗ばむ程度
- 1回15~30分 1日2回
- 1週間に3回以上

有酸素運動

+

レジスタンス運動

+

バランス運動



歩行、ジョギング、体操、水泳など



腹筋、ダンベル、スクワットなど



転ばない
ように!

片足立ち、ステップ練習など

* 体の状態によっては運動ができない場合があります。通院中の方は主治医に相談しましょう。

禁煙しましょう。

定期的に健康診断または通院して、検査や治療を受けましょう。