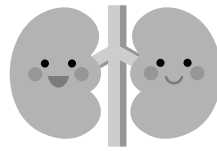


慢性腎臓病(CKD)に気をつけよう

「肝腎要」の言葉の通り、腎臓は身体の中で多くの役割を担っています。

腎臓は、腰より少し上の背中側に、左右1つずつあります。大きさは、大人の握りこぶしくらいで、そら豆のよくな形をしています。



◆腎臓の3つの働き

- ① 血液の浄化、老廃物や毒素の排泄  
全身をめぐる血液から老廃物や毒素を取り除き、血液をきれいにします。
- ② 体内の水分量や電解質の調整  
体内の水分や電解質(ナトリウム、カリウム、リン、カルシウムなど)の量を調整し、体内環境のバランスを保ちます。
- ③ ホルモンの分泌と調整  
血液を作るホルモンや血圧を調整するホルモンを分泌しています。骨を丈夫にするために必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDも作っています。

◆慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

慢性腎臓病(CKD)とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。現在、1千330万人(成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。乱れた生活習慣や肥満により、高血圧症、糖尿病、脂質異常症が引き起こされると動脈硬化が進行し、慢性腎臓病を発症させたり進行させます。

慢性腎臓病は、初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、病気に気づかないまま適切な治療を受けずに放置してしまい、腎不全の状態となって透析治療や腎移植が必要になる場合があります。

腎機能は、一度低下してしまうと回復するのが難しいため、早い段階で腎機能低下に気づき、進行をおさえることが大切です。

◆腎臓の状態をチェックしましょう

慢性腎臓病の早期発見には、定期的に検査を受けることが大切です。  
※年に一度の特定健診(無料)で腎機能検査を受けることができます。

腎機能の状態がわかる検査項目

○尿たんぱく

尿中にたんぱくが出ているかどうかを調べます。腎機能が低下すると尿中にたんぱくが漏れ出てきます。

○血清クレアチニン

たんぱく質が筋肉で分解されてできる老廃物です。腎機能が低下すると尿中に排泄されず、血液中のクレアチニンの量が増えてしまいます。

○eGFR(推算糸球体ろ過量)

血清クレアチニン値や年齢、性別などから計算します。腎機能がどれくらい残っているかを推定することができます。

	eGFR	尿蛋白				重症度の説明
		(-) (±)	(1+)	(2+)	(3+)	
ステージ1	≥90					腎障害が存在する eGFR正常または亢進
ステージ2	60-89					腎障害が存在する eGFR軽度低下
ステージ3	30-59					腎障害が存在する eGFR中度低下
ステージ4	15-29					腎障害が存在する eGFR高度低下
ステージ5	<15					腎不全

◆腎臓を労わるためのポイント

- ① 血圧管理(130/80mmHg以下)
  - ② 血糖管理(治療中の方はHbA1c値6.9%未満)
  - ③ 脂質管理(LDLコレステロール値120mg/dl未満)
  - ④ 尿酸管理(血清尿酸値2.1以上7.0mg/dl未満)
  - ⑤ 肥満の解消(BMI25未満)
  - ⑥ 減塩(1日6g未満)
  - ⑦ たんぱく質をとりすぎない(腎臓の状態に応じてたんぱく質制限が必要になる場合があります)
  - ※詳しくは医師にご相談ください
  - ⑧ アルコールの適正摂取(日本酒なら1日1合以下)
  - ⑨ 適切な水分摂取
  - ⑩ 適度な運動
  - ⑪ ストレスをためない
  - ⑫ 禁煙
- 今年度の特定健診は、令和3年3月31日まで受診できます。受診を希望される方は、医療機関に予約をお願いします。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373