

慢性腎臓病をご存じですか？

3月第2木曜日
世界腎臓デー

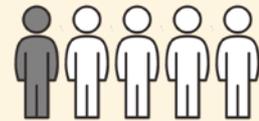
問 健康課 (☎内線627)

慢性腎臓病(CKD)とは？

腎臓の働きが正常の60%未満に低下、たんぱく尿が出るなどの腎臓の障害が3カ月以上続く状態です。心筋梗塞や脳卒中など、心血管病の発症リスクが高くなります。

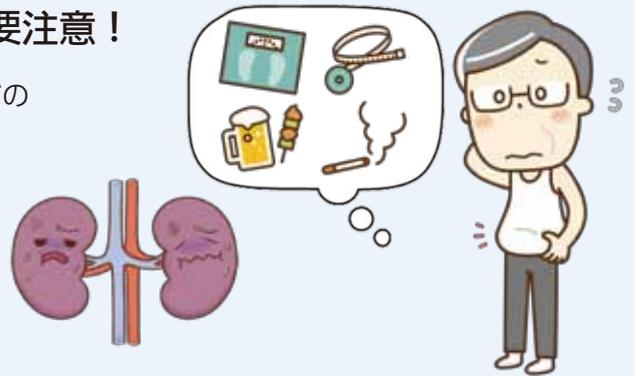
その後、進行し、腎不全になると最終的には透析(血液中の老廃物や余分な水分を取り除くための治療)が必要になります。

成人の5人に1人が慢性腎臓病
※CKD診療ガイド2024より



いくつ当てはまる？多く当てはまる方は要注意！

- 高血圧や糖尿病、脂質異常、高尿酸血症、肥満などの生活習慣病がある
- 喫煙をしている
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 健康診断で、たんぱく尿が見つかったことがある
- 高齢者(加齢とともに腎機能は自然に低下)
- 家族に腎臓病の人がいる(遺伝的要因も関係)



予防と早期発見が大事！

慢性腎臓病は初期症状がほとんどありません。
適切な生活習慣を心がけ、定期的な健診を！

- ・食事管理(塩分控えめ、タンパク質適量、野菜摂取)
- ・適度な運動(有酸素運動)
- ・基礎疾患の管理(血圧・血糖値・脂質・尿酸値など、定期受診でコントロール)
- ・禁煙(血管を守り、腎機能低下を防ぐ)
- ・適切な水分摂取(脱水を避け、腎臓の負担を軽減)
- ・定期検査(年1回は血液検査、尿検査を受けて自分の身体を知りましょう)



腎臓を守る！ 恵那医師会を中心とした 官民連携の取り組み

中津川市と恵那市は、岐阜県の「糖尿病性腎症及び慢性腎臓病(CKD)重症化予防プログラム推進事業」のモデル地域に選ばれており、恵那医師会をはじめ、薬剤師会、歯科医師会、行政が連携し、健康づくりの普及啓発などに取り組んでいます。

自分の腎臓の機能は何色？

腎臓は悪くなっても症状が出にくい臓器です。定期的に検査を受けましょう。

腎臓を大切に!	腎臓を大切に!	腎臓を大切に!	腎臓を大切に!
GFR 60以上 正常または軽度低下	GFR 45-59 軽度-中度低下	GFR 30-44 中度-重度低下	GFR 30未満 重度低下~末期腎不全

良い状態 → 徐々に悪くなるほど、腎臓の機能が低下してきます → 注意

▲お薬手帳などに貼ることで、現在の腎臓の機能状態を認識することができる「腎臓シール」