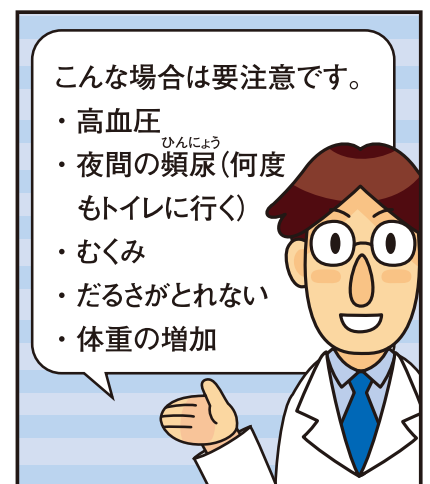
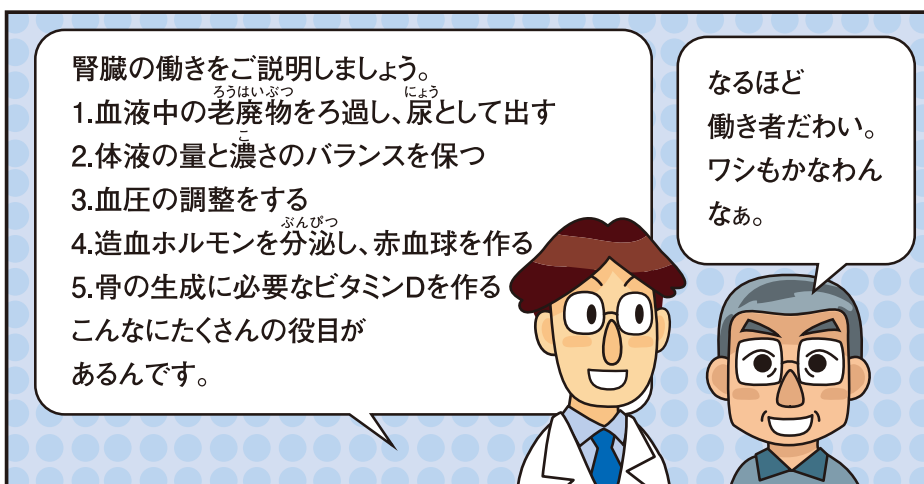
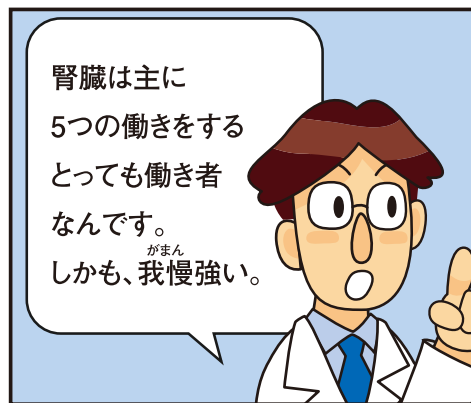
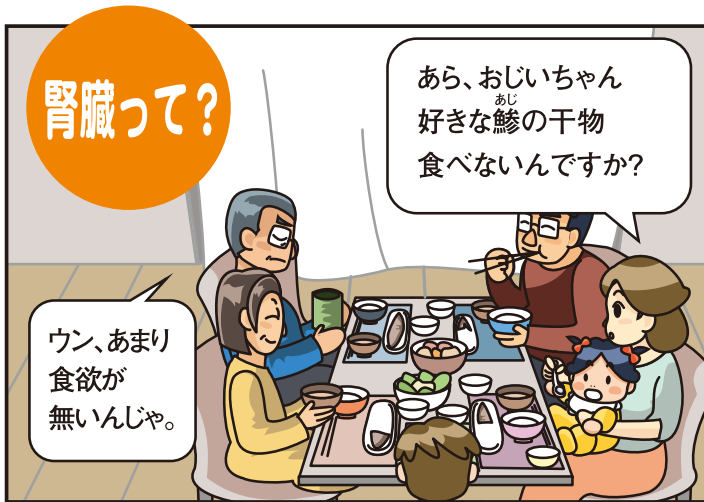


じん そう にょう ろ  
腎臓・尿路



## どんな病気になるの？

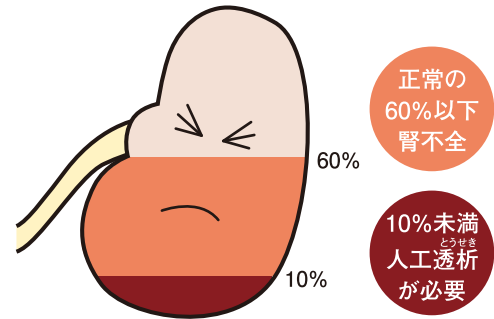
腎臓は沈黙の臓器といわれ、多少悪くなってもなかなか自覚症状が出ません。何らかの原因で腎機能（腎臓のろ過機能）が極端に低下したために、老廃物の排泄が十分にできなくなってしまう、体の中の環境を正常に維持できなくなってしまう状態を「腎不全」といいます。

具体的には、血液中の血液尿素窒素（BUN）やクレアチニン（Cr）の数値が高い状態が続くことです。

腎不全には、急激に発症し、回復の可能性のある「急性腎不全」と、回復の見込みの無い「慢性腎不全」があります。

## 腎臓は沈黙の臓器

### 腎臓の働き



## どうすればいいの？

## 慢性腎臓病（CKD）を防ぐには、生活習慣の改善

沈黙の腎臓に自覚症状が現れた時には、人工透析か腎移植しかないことも多く、今では自覚症状が無いうちから腎機能を把握し、守るため「慢性腎臓病（CKD）」という考え方が注目されています。CKDかどうかは、「血液検査」と「尿検査」でわかりますので健診を受けましょう。

CKDを防ぐには、生活習慣を改善し、血圧を正常に保つことが必要です。

### 慢性腎臓病を見つけるには

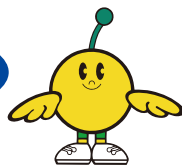
- 血液検査
- 尿検査



### 慢性腎臓病を防ぐには

- 禁煙
- 適度な運動
- 食べ過ぎない
- 塩分を控える
- 節酒
- 栄養バランス
- 十分な休息

## キビタン解説



慢性腎臓病（CKD）と診断されるのは、腎臓の働き（eGFR）が健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎機能の異常が3ヶ月以上続いた場合。

年齢が上がれば上がるほどCKDになりやすいことが知られているんだ。

## 「慢性腎臓病」(CKD) とは？

### CKDになると

- 狭心症や心筋梗塞などの心疾患
  - 脳梗塞などの脳血管疾患
- のリスクが高まります