

CKD

(慢性腎臓病)

を知っていますか?



～健診を受けて、早期発見・早期治療～

CKDは、慢性の腎臓の病気のことです。

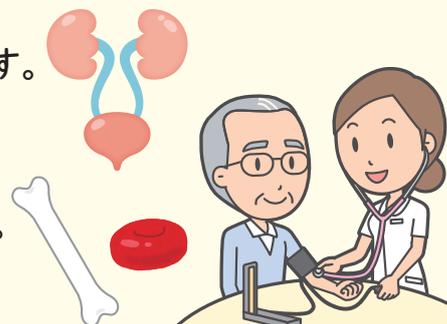
今回は腎臓のはたらきから、CKDについて一緒に学びましょう。

腎臓のはたらき



腎臓は、体の中で主に5つの働きをしています。

- 1 血液中の老廃物をろ過し、尿として出す。
- 2 体液の量と濃さのバランスをとる。
- 3 血圧の調整をする。
- 4 造血ホルモンを分泌し、赤血球を作る。
- 5 骨の生成に必要なビタミンDをつくる。



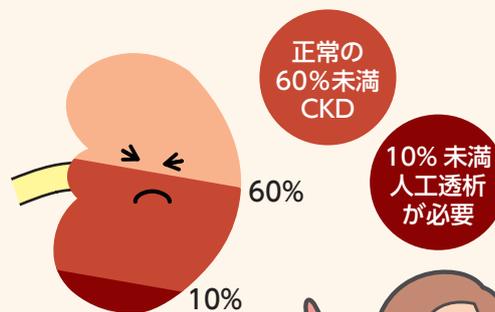
腎臓は「沈黙の臓器」といわれており、多少悪くなくても自覚症状がありません。症状が出た時には、「人工透析」や「腎移植」の2つの治療法しかない恐れがあります。

CKDは、自覚症状がないうちから腎臓の機能を把握し、腎臓を守るためにできたものです。日本腎臓学会CKD診療ガイドライン2018では、血液検査の結果、eGFRが60未満に低下するか、尿検査の結果、タンパク尿等がでるといった腎機能の異常が3ヵ月以上続いている場合にCKDと診断することとしています。

※eGFRとは、腎臓の働き
(どれくらいの血液をろ過できるか)を数値にしたものです。

腎臓の機能を100%とした場合に、
60%未満になるとCKDとなり、
10%未満になると人工透析が必要となります。

腎臓の働き (eGFR)



CKDについて分かりやすく紹介した動画を
福島県立医科大学 腎臓高血圧内科学講座で制作しております。
URLもしくは二次元コードからご覧ください。

<https://fmu-jinzo.com/ckd-movie>

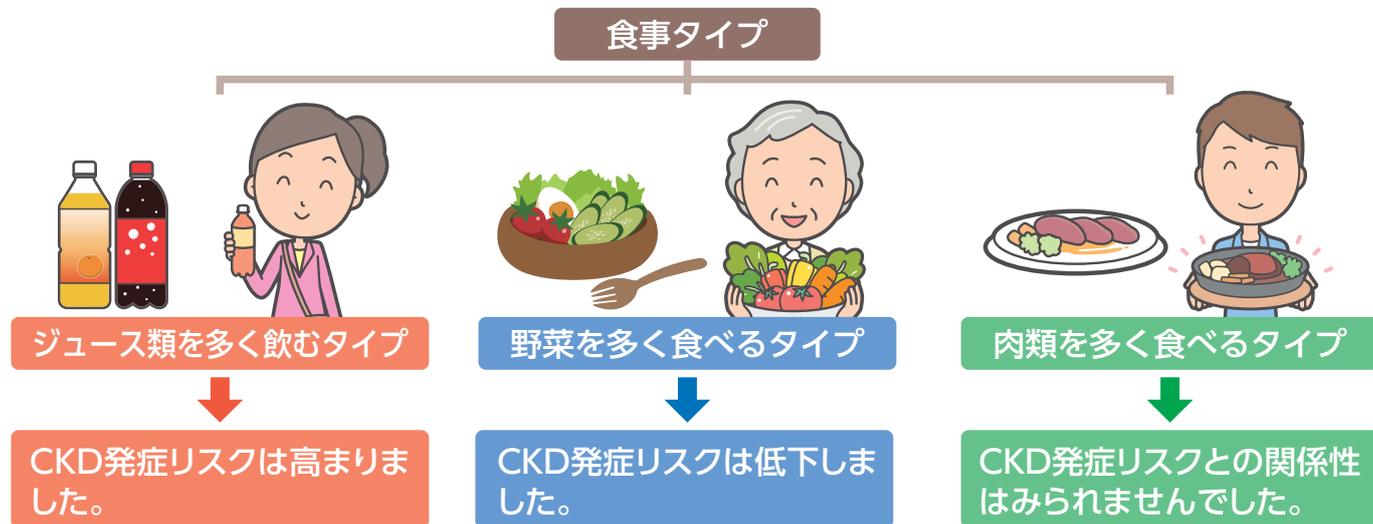


裏面では県民健康調査の結果からわかったCKDになりやすい方の食事タイプ等を掲載しています。

CKDと食事タイプの関係

CKDは一般的に、高血圧や肥満、糖尿病、生活習慣病の方、年齢が上がればあがるほどなりやすいとされています。

福島県 県民健康調査で実施している健診やここから調査の結果から、日ごろの食事タイプがCKDの発症リスクと関係があることがわかりました。^{*1}



^{*1} Nutrients. 2021 Jan; 13(1):168より作成

あなたの食事タイプはいかがでしたか。

日ごろから野菜は食べていますか。厚生労働省「健康21」では、成人の場合、350g(生野菜だと両手3杯分)を1日の野菜摂取量の目安としています^{*2}。

この機会に野菜摂取を心掛けてみてはいかがでしょうか。

その他、規則正しい生活や適度な運動にも心掛けましょう。

^{*2} 医師の指導を受けている方や健康に不安のある方が実践する際には、事前に医師と相談してください。



CKDの早期発見のために



腎臓は「沈黙の臓器」といわれており、CKDの早期発見が重要です。

- 健診を受診して腎機能や体の健康状態を確認しましょう。
- 健診結果で異常があった場合は医療機関を受診しましょう。

**毎年健診を受けて、体の健康状態を把握し
生活習慣の改善や予防、治療につなげましょう。**

各種健康に関する情報

●健康に関するコラム

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/column/>



●健診は体の通信簿

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/pamphlet.html>



お問い合わせ先

公立大学法人福島県立医科大学

<https://fukushima-mimamori.jp/>

放射線医学県民健康管理センター

電話024-549-5130(平日 9:00~17:00)