

腎臓を守るためのポイント

① バランスの良い食事をとる

1日3食、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心掛けましょう。



② 塩分を控える

しょうゆやソースはなるべく使わないようにする、麺類の汁は残す、みそ汁は具たくさんにするなどして減塩を心掛けましょう。



③ お酒は控えめに

過度の飲酒は肥満につながります。お酒と一緒に食べるおつまみにも注意が必要です。

目安は 純アルコールで 約20g程度まで

※女性は男性よりも少ない量が適当です。
※65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。

1日の適量の目安(いずれか1つ)



④ 適切な水分摂取をする

水分は、糖分を含まないお茶などで補給しましょう。



⑤ 適度な運動を定期的に行う

ウォーキングなどで定期的に体を動かしましょう。階段を積極的に利用するのも◎



⑥ 禁煙する

喫煙は、CKDだけでなくさまざまな病気のリスクを高めます。



⑦ ストレスをため込まない

体を動かしたり十分な睡眠をとるなどしてストレスを減らしましょう。



新たな国民病

CKD(慢性腎臓病)を知っていますか?



監修/自治医科大学 腎臓内科教授 長田 太助

8人に1人がCKD(慢性腎臓病)です!

CKD(Chronic Kidney Disease:慢性腎臓病)とは、たんぱく尿や腎臓の機能の低下など、**腎臓の異常が続いている状態**をいいます。放ったままにしておくと腎臓の働きがさらに低下し、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなることもあります。

日本のCKD患者数は約1,330万人(成人の8人に1人)と推計されており、誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気です。

あなたはいくつ当てはまりますか?

CKD 危険度チェック

- 肥満である
- 糖尿病である
- 血圧が高い
- コレステロール値が高い
- 高齢である
- 家族に腎臓病の人がいる
- お肉中心の脂っこい食事が好き
- 味付けの濃いものが好き
- 水分をあまりとらない
- 野菜をあまり食べない
- たばこを吸っている
- 睡眠不足や過労ぎみである

当てはまる項目が多い人はCKDになりやすいので「注意」が必要まる!



診断

CKD(慢性腎臓病)は、次の①、②のいずれか、または両方が3ヵ月以上続くときに診断されます。

① 尿にたんぱくが多い

② 糸球体ろ過量(GFR)*が低下している

※糸球体ろ過量(GFR)とは、腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄することができるかを示す数値です。
※実際にGFRを測定するのは難しいので、通常は血清クレアチニン値と年齢、性別から算出するeGFRが用いられます。

腎臓は大切な役割を果たしています

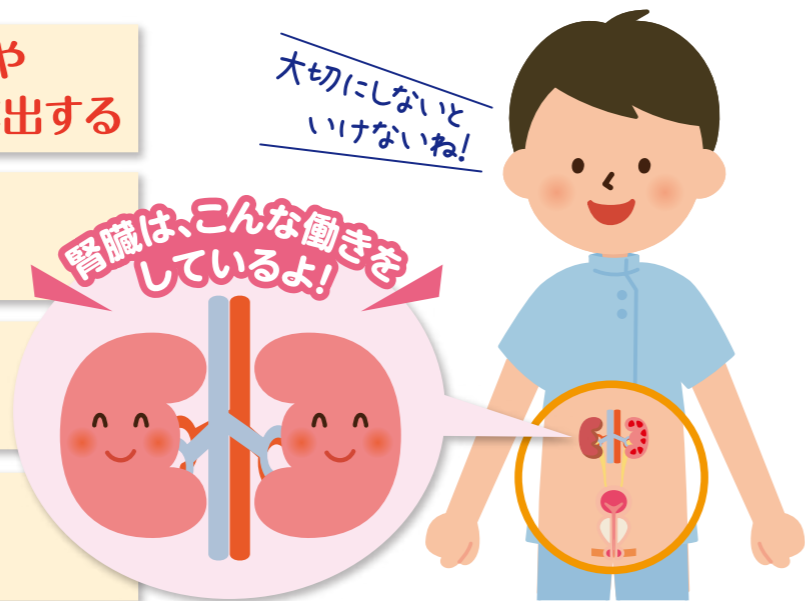
腎臓は、そらまめの形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰の辺りに左右一つずつあります。

1 血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する

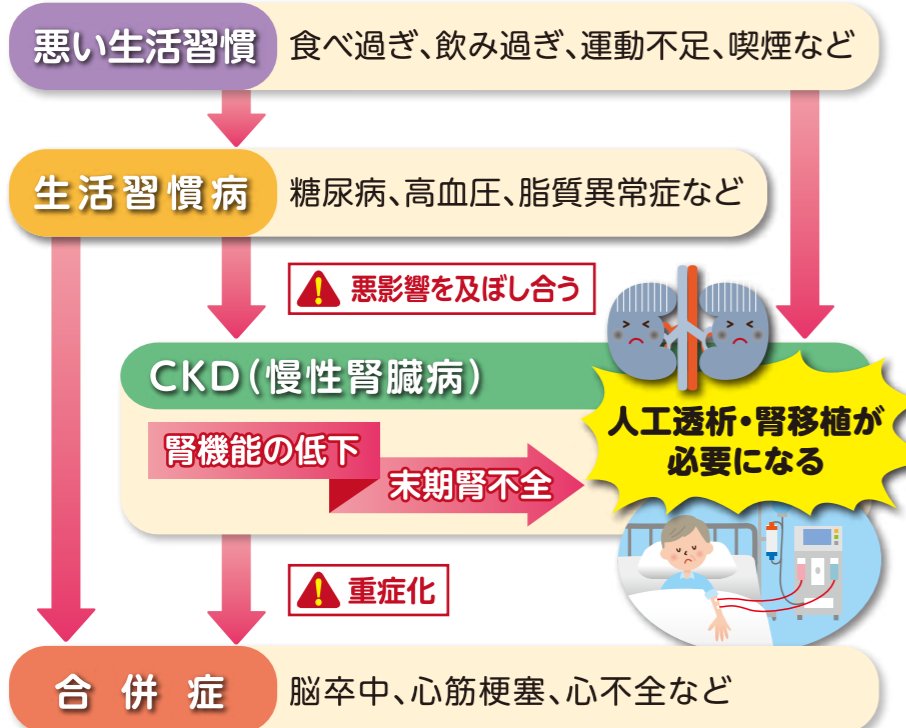
2 血圧を調節する

3 血液を作るためのホルモンをつくる

4 骨を丈夫に保つ



CKD(慢性腎臓病)重症化の流れ



特に**糖尿病**は、腎臓に大きなダメージを与えます。糖尿病に合併する腎臓病(糖尿病性腎症:CKDのひとつ)は**透析をするきっかけとなった疾患の第1位**で、透析患者の約半数を占めています。

人工透析とは、機能しなくなった腎臓の働きを代行して体内の老廃物を排泄する治療です。方法の1つである**血液透析**は、週に3回程度、1回4時間程かかるうえ、生涯にわたって受け続けなければいけません。

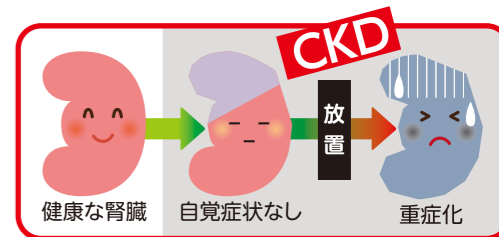
CKDは**生活習慣病**と密接に関係しています。日々の食べ過ぎや運動不足などが腎臓に悪い影響を与えるため、重症化を防ぐには、**生活習慣の改善**が重要です。CKDを放置すると、**心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍高まる**ことが分かっています。

早期発見のため、定期的に検査を受けましょう

CKDの初期には**自覚症状がほとんどなく、体のむくみや貧血などの症状が現れる頃には、かなり進行している可能性**があります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありません。

しかし、治療を早くから始めれば、進行を抑えたり、症状を改善することが期待できますので、定期的に**健診や検査**を受け、なるべく早く異常に気づくことが大切です。



健診で、**尿にたんぱくが出ていたり、腎臓の機能(eGFR)が低下している**などの異常が見られた場合には、必ずかかりつけ医(主治医)に相談しましょう。



※必要があれば腎臓専門医に紹介があり、かかりつけ医と協力し合って診察することになります。

こんな症状はありますか? 腎臓の健康チェック

- 尿が泡立っている
- 尿が白く濁っている
- 尿が赤褐色や茶褐色になっている
- 尿が異常におおう
- トイレの回数が増えた
- 顔色が悪いと言われる
- 顔やまぶたがむくむ
- 靴や指輪がきつくなった
- 体がだるく、疲れやすい
- 背中や腰、脇腹がいたむ

該当する項目が多い場合は、「**かかりつけ医に相談**」してみるまろ!

