

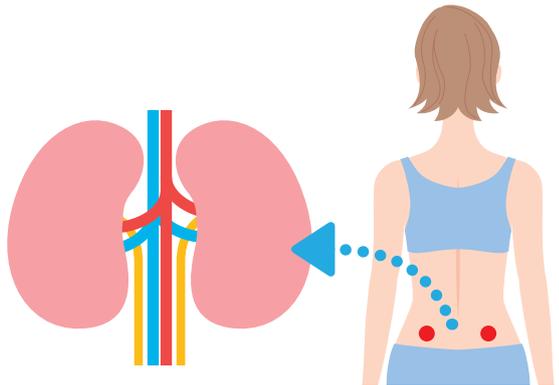


※CKD(慢性腎臓病) : Chronic Kidney Disease

CKDとは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。実はCKDの患者さんは約2,000万人(20歳以上の約5人に1人)いると推計され、新たな国民病ともいわれています。

どのような病気？

腎臓は腰のあたりに2個あり、握りこぶしくらいの大きさで、毎日200リットルの血液をろ過し、老廃物を尿として排泄します。



CKDは腎臓の働きが低下し、3か月以上の腎臓の異常が続く状態です。高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。

これらの生活習慣病には、塩分や脂質の多い食事、喫煙、運動不足など共通の要因があり、生活習慣を改善することで、CKDの発症リスクを下げるすることができます。

CKDの症状は？

CKDの症状は…

<p>むくみ 靴や指輪がきつくなる</p>	<p>貧血 立ちくらみがたびたびおきる</p>	<p>息切れ 早歩きすると息が切れる</p>
<p>倦怠感 疲れやすい、だるい感じがする</p>	<p>夜間尿 夜中に何度もトイレに…</p>	<p>食欲不振 吐き気があり、食欲がない</p>

腎臓は一度機能を失うと回復が難しく、腎機能低下により、透析や移植手術が必要になることもあります。

初期のCKDは症状が出にくいいため、健診での血液検査や検尿で早期に発見し、治療を始めることが重要です。

CKD早期発見のための 3つのステップ

STEP
1

健診結果で 「尿蛋白」をチェック

腎臓に異常があると、尿に蛋白質が排出されます。

尿検査	尿糖	(-)
	尿蛋白	(1+)
	尿潜血	(-)

尿蛋白が
±※/1+/2+/3+
の場合は要注意!

※±の場合は、前回の健診結果も確認してください。2回連続で±の場合は、受診が必要です。

STEP
2

健診結果で 「eGFR」をチェック

eGFRは、腎臓の働きをあらわす数値です。

腎機能	尿素窒素(BUN)	19.1
	血清クレアチニン	1.41
	eGFR	41.8

eGFRが
60未満は
要注意!

※eGFRの記載がない場合には、NPO法人 日本腎臓病協会のホームページで、計算することができます。

あなたの検診結果は…

尿蛋白

eGFR

ステップ1、ステップ2のどちらか一つでも
当てはまったらCKD要注意!!

早めに医師に相談し、治療することで重症化を防ぐことができます。

STEP
3

健診結果を持って 医療機関を受診!

かかりつけ医もしくは、
医療情報ネットでお近くの
医療機関を検索し、
受診しましょう



Q 福島県 医療情報ネット

腎臓を守るために、今日からできることは?

みんなでチャレンジ! 「減塩・禁煙・脱肥満」!

福島県では「健康長寿ふくしま」の実現に向け、「みんなでチャレンジ!減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。

みんなでチャレンジ!
減塩

「おいしく減塩」
野菜をたくさん入れた
ごちそう味噌汁など無
理なく続けることが大
切です。

みんなでチャレンジ!
禁煙

たばこの煙は、全身血
管に悪影響を与えます。
禁煙をして、自分や周
りの人をたばこの煙か
ら守りましょう。

みんなでチャレンジ!
脱肥満

自分の適性体重を知り、ウォー
キングなどの習慣的な運動を
こころがけましょう。
適正体重: BMI18.5~25
BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

「健康長寿の延伸」に向けて、県民の皆さん、一緒に取り組んで行きましょう!

福島県健康づくり推進課 : 024-521-7640