



糖尿病が悪くなるとどうなるの？

CKD (慢性腎臓病) にならないために今できること!

CKD (慢性腎臓病) は、慢性的に経過するすべての腎臓病のことをいいます。初期には自覚症状がほとんどないため、症状が出るころには重症化していることが多く、CKDを放置したままにするとやがて腎不全になり、透析治療や腎臓移植が必要になります。

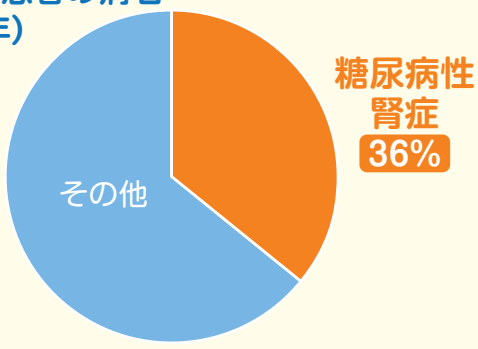
成人した国民の8人に1人がCKDです。



福島県で人工透析になった原因の約4割が糖尿病*です。

*人工透析導入患者の病名の4割が糖尿病性腎症(CKDの一種)です。出典：日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」

透析導入患者の病名 (令和4年)



あなたの腎臓は大丈夫？

CKDの初期は自覚症状がほとんどないため、早期発見のためには検査が必要です。検査には尿タンパク(尿検査)と血清クレアチニン検査(血液検査)があります。また、CKDの判断には、尿タンパクとeGFRの値が用いられます。

腎臓の状態を数値で知ること重要。検査値を主治医に確認してみましょう。

尿タンパク

腎臓に異常があるとタンパク質が尿中に排泄されます。

血清クレアチニン値

血液中にある老廃物の一種であるクレアチンは通常であれば、尿に排出されますが腎臓の働きが悪いと血液中に溜まります。そのため、血清クレアチニン値が高いことは腎機能が低下しているということです。

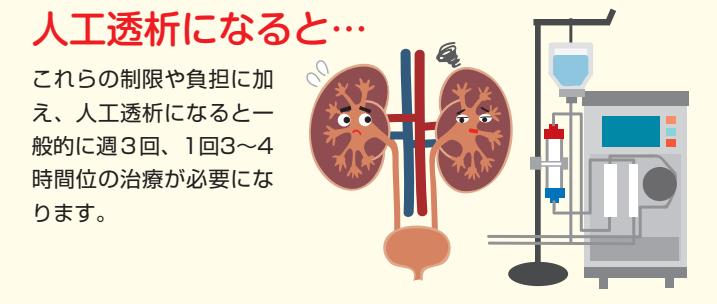
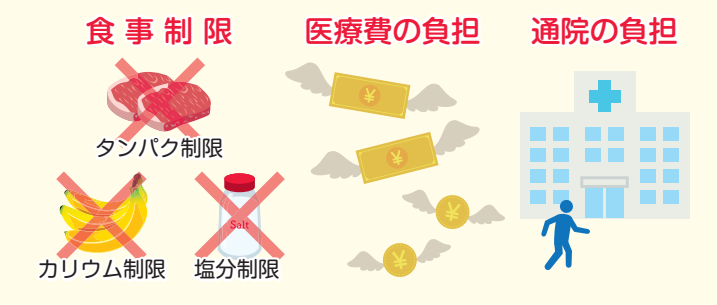
eGFR

腎臓の働きをあらゆる数値で、年齢、性別、血清クレアチニン値から計算できます。この数値が低いと、腎臓の働きが低下しているということです。

⚠️ CKDになると… ⚠️

様々な症状に悩まされます

様々な制限や負担があります



CKDにならないための生活習慣

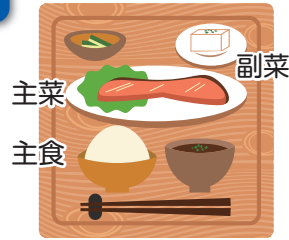
糖尿病、高血圧、脂質異常症のような生活習慣病は腎機能を低下させる要因となります。主治医や薬剤師、保健師等に相談しながら、生活習慣を改善しましょう。

運動量や食事は個人によって異なるので、主治医に相談しましょう！



食生活を改善しよう

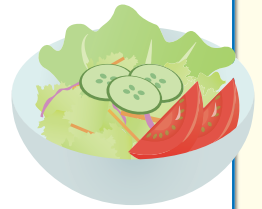
1日3食、規則正しい時間にバランスよく食べましょう



野菜をたくさん食べましょう*

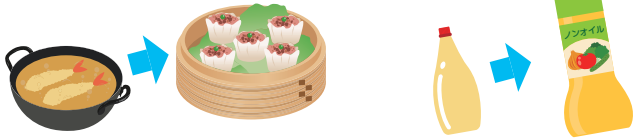
ベジファースト(野菜を先に食べる)を意識して食べましょう。1口30回を目安によく噛んでゆっくり食べましょう。

*CKDが進んでいると野菜(カリウム)の制限が必要になってくる場合があります。主治医と相談しながら進めましょう。



脂質の多い料理を減らしましょう。

揚げる、炒めるより蒸す、煮る。 マヨネーズをノンオイルドレッシングに。



お酒は飲み過ぎないように 1日の目安量(いずれか1つ) ※高齢者や女性はこの半分



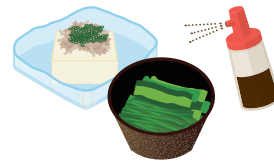
週に2日は休肝日をつくりましょう

塩分を取り過ぎないようにしましょう



味付けにお酢やレモン、ショウガなどの酸味や香辛料を利用しましょう。

昆布や煮干しなどのだしをしっかり使いましょう。



醤油などの調味料は控えめに使用しましょう。

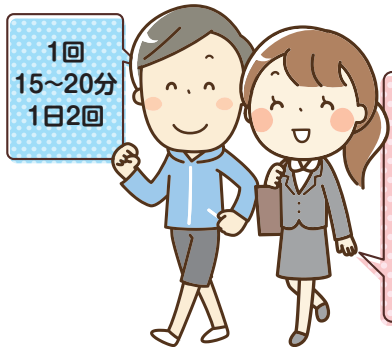


ラーメンの汁は残しましょう。味噌汁も1日1杯を目安に。

薄味に慣れましょう

運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動がより効果的です。



1回
15~20分
1日2回

運動の時間が取れないときは、通勤などを活用して遠回りしてみる、階段を使うなど運動を取り入れましょう！

ふくしま健民アプリで下記の二次元バーコードを読み込んで200ポイントゲットしよう！

3,000ポイントの貯まると「ふくしま健民カード」が発行され、県内1,600店舗の協力店でお得な特典が受けられます。



~ポイント獲得方法~
アプリのホーム画面下部のチャレンジからミッションをタップし「CKDにならないために今できること」を選択し、📷タップし上記コードを読み取ります。

アプリを今すぐダウンロード!

App StoreかGoogle Playにて、「ふくしま健民アプリ」で検索、または下記の二次元コードから!

iPhone端末の場合

Android端末の場合

ダウンロード無料

App Storeからダウンロード

Google Playからダウンロード



©2023 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple logo, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Android, Google Play, Google Play logo は、Google LLC の商標です。

禁煙をしましょう

たばこは血管を収縮させるため、腎臓の血管の動脈硬化が進行します。禁煙外来などを利用して上手に禁煙しましょう。

福島県の喫煙率は全国ワースト1位です。

