



肥満・糖尿病・高血圧の人は要注意 第36回

知っていますか？「CKD」

CKD（慢性腎臓病）には、糖尿病性腎症や腎硬化症などがあり、国民8人のうち1人が罹患していると言われています。桑折町は少なくとも、約3割がCKD予備群※です。肥満・糖尿病・高血圧などがある人は、CKDになるリスクが高いため、特に注意が必要です。 ※特定健診・後期高齢者健診結果 eGFR値で判定

腎臓のはたらき

腎臓は、腰のあたりに左右1つずつある臓器で、大きさは握りこぶし程度です。1日に150〜200mlの血液をろ過して老廃物を尿として排出します。他にも、ホルモンを産生したり、ビタミンの働きを助けたりと、さまざまな役割を担っています。そして、腎臓の機能は一度悪くなってしまうと回復することができませんが、尿たんぱくの有無やeGFR値によって、腎臓の状態を知ることができます。



CKDを放置すると

慢性的な腎機能低下や尿たんぱくが続く状態を指すCKD。これらは、初期段階の自

CKD危険度をチェック

町の特定健診には、CKDかどうかを判断する腎機能の検査（eGFR・尿たんぱく検査・尿中アルブミン検査）も含まれています。もう一度、検査結果を確認してみましょう。

検査結果「異常あり」の場合は、腎専門の医療機関を受診してください。かかりつけ医がなく、どこの医療機関を受診すればよいのか分からない場合には、役場の健康福祉課（☎5821133）にご相談ください。

尿たんぱくの異常値

糸球体に異常があると血中たんぱく質が尿に流れ出て尿たんぱくが陽性になります。

陰性 (-) ※尿中アルブミン30未満	異常なし
陽性 (1+または2+または3+) ※尿中アルブミン30以上	異常あり

※尿中アルブミンはたんぱく質の一種です。
※町では尿中アルブミン検査もしています。

自分の「eGFR」を確認しましょう！！

eGFRの異常値（推算糸球体ろ過量）

腎臓のろ過する働きを数値化(正常値60以上)したもので、数値が低いほど腎機能の低下を示す。

eGFR値	CKD区分	治療	症状
90以上	ステージ1(異常なし)	なし※1	—
60〜89	ステージ2(異常なし)		
30〜59	ステージ3(異常あり)	生活改善・食事治療・薬物治療	貧血など
15〜29	ステージ4(異常あり)		疲れやすさなど
15未満	ステージ5(異常あり)	生活改善・食事治療 薬物治療・透析または腎移植	食欲低下 呼吸困難など

※1 CKD値を示す他の検査値異常がある場合は、要治療となる場合があります。

「受診が必要」

CKD予防のためにできること

食事

- ①塩分を摂り過ぎない
※1日男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の人6g未満が目標
- ②バランスよく食べる
※野菜・炭水化物・タンパク質を1日3食
- ③タンパク質を摂り過ぎない
※プロテインなどは適度が大切
- ④野菜1日350gを目標に摂取
※腎不全や高カリウム血症などの診断を受けた人は、カリウム含有量の多い食材に注意が必要です。野菜・果物は、細かく切り茹でることで水溶性のカリウムを減らせます。不明な点は、主治医や管理栄養士にご相談ください。

運動

ウォーキングなどの軽度な有酸素運動を習慣的に行うなど、適度な運動で肥満も予防

禁煙

禁煙して循環器系や呼吸器系の病気も予防

お酒

- ①飲酒は適量に（例：ビール500ml未満・焼酎100ml未満）
※女性や65歳以上は、これらの半量が適量
- ②1週間に2日は休肝日を設ける

生活

ストレスをためないことや、十分な睡眠をとること

末期腎不全の治療法

腹膜透析	毎日
血液透析	週3日 (1回3〜5時間程度)
腎移植	—

覚症状がないため、放置されやすく、最終的には末期腎不全となり、透析治療や腎移植が必要となります。透析治療の原因疾患の第1位は糖尿病性腎症、第2位が主に高血圧が原因でなる腎硬化症で、生活習慣が関与して透析になった人は全体の約8割を占めています。透析治療になると時間が拘束され、日常生活が大きく変わります。腎機能低下の要因はさまざまですが、老化や血管を痛める病（糖尿病や高血圧など）で、より進行することが分かっています。低下した腎機能は回復しないため、CKDの予防や重症化を遅らせることが大切です。

広告

