

# CKDって何？

CKDとは、「慢性腎臓病」のことで腎臓の機能が低下した状態です。

①または②のどちらかが3か月以上続くとCKDと言われます。

- ① 腎障害の所見の存在
  - ①たんぱく尿、血尿（特にたんぱく尿）
  - ②画像異常 ③血液異常 ④病理所見
- ② 腎機能（eGFR）が60未満



## 腎臓のはたらき

- ①老廃物を尿としてからだの外に出す
- ②体液の量や電解質バランスの調整
- ③血圧の調整
- ④血液を作るためのホルモンを作る
- ⑤ビタミンDを活性化し、骨を強くする

腎臓は腰のあたりに右と左で2つあり、握りこぶし大の大きさ、そら豆のような形の臓器です



## CKDの原因は？

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病や肥満、メタボリックシンドロームにより、血管が傷つき、腎機能の低下が起ります。

## 腎臓の働きが低下し続けるとどうなるの？

腎機能が低下し続けると、透析が必要になります。透析までいなくても、血管が傷つくことで、腎臓だけでなく、脳や心臓にも影響を及ぼし、脳卒中や心筋梗塞をおこしやすくなります。

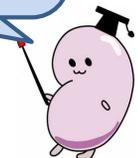
## 私の腎臓はどうか

CKDの分類	正常または高値	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全
eGFR	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満

eGFR (ml/分/1.73m<sup>2</sup>)

	正常 -	軽度蛋白尿 +/-	高度蛋白尿 +~
尿蛋白 (g/gCr)	0.15未満	0.15～0.49	0.50以上

予防も  
悪化防止も可能！  
裏面を見てね



# 腎臓をいたわるポイント

## 1 必要な薬以外は飲まない・使わない

薬やサプリメントの中には、慢性腎臓病の原因となったり、腎機能を悪化させるものがあります



## 2 肥満の解消 [BMI25未満]

体重が増えると血液量が増える  
→腎臓の血管に負担をかけます

## 3 厳格な血圧管理 [130/80mmHg以下]

血圧が高くなると腎臓の血管に負担をかけます

## 4 厳格な血糖管理 [HbA1c値 (NGSP) 7.0%未満]

糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます

## 5 脂質管理 [LDLコレステロール値120mg/dl未満]

LDLコレステロールは動脈硬化をすすめ、動脈硬化は腎臓にも影響します

## 6 減塩に努める [6g未満/日]

塩分の摂りすぎは、高血圧を介して、もしくは直接、腎臓を傷めます



## 7 禁煙、アルコールの適正摂取に努める [純アルコール量20グラム/日]

多量摂取は血圧を上げます

ビール 500ml  
日本酒 180ml  
缶チューハイ...520ml  
焼酎...110ml  
ワイン...180ml

ビールだったら...  
日本酒だったら...

## 8 蛋白質の摂取制限 [0.6-0.8g/kg/日]

CKDステージ3以上 (eGFR60未満)  
詳しくは栄養士に相談しましょう



## 9 排尿をがまんしない

排尿をがまんすると……

- ①膀胱に尿がパンパンに溜まる  
→腎臓に尿が逆流する  
→腎臓内の圧が上昇して傷つく
- ②膀胱に細菌が溜まる  
→尿中の細菌が腎臓に逆流する  
→腎臓で炎症を起こす



## 10 ウォーキング程度の適度な運動をする

- 30分以上の激しい運動 (中程度以上の運動) をさける
- 運動時には適切な水分補給をする
- ※水分補給しないと脱水状態に  
→全身血流量が減少  
→腎臓の血液の流れの悪化  
→ホルモンによって全身の血圧が上がる  
→糸球体が傷つく
- サウナ・発熱時の発汗・下痢にも注意



## 11 風邪をひかない [体を清潔にする]

- 風邪をひく (細菌・ウイルス感染)  
→腎臓で細菌・ウイルスの免疫反応  
→腎臓が傷つく……急性糸球体腎炎・IgA腎症など
- 慢性腎不全の方は、免疫力が低下しており、感染が重症化する  
→予防接種 (インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン) を受ける



## 12 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

## 13 ストレスをためない

