

# 慢性腎臓病（CKD）は 私達の生活をおびやかす 新たな「国民病」です！



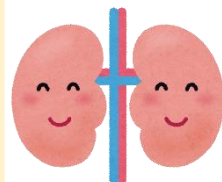
## CKD対策は できていますか？

最近、慢性腎臓病（CKD）という新しい病気の概念が注目されています

### 慢性腎臓病（CKD; Chronic Kidney Disease）とは？



- ①蛋白尿など、腎臓の障害がある
- ②糸球体濾過量（GFR）が60未満に低下している



CKDは①か②のいずれかが3カ月以上持続した状態です

### 1. 慢性腎臓病（CKD）は透析を要する腎不全の予備軍！

慢性腎臓病（CKD）が重症化すると透析治療が必要になります。日本の透析患者さんは約33万人、国民の約400人に1人です。透析患者さんの増加は、世界共通の問題です。

### 2. 慢性腎臓病（CKD）は心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子！

中程度の腎機能低下や、蛋白尿があると、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険が高まることが分かってきました。慢性腎臓病（CKD）では心血管疾患の発症率が約3倍と報告されています。

### 3. 慢性腎臓病（CKD）推定患者数は約1330万人！ 自覚症状のない“新たな国民病”

慢性腎臓病（CKD）は自覚症状がないため、ほとんどの慢性腎臓病（CKD）患者さんは自分が病気であることを知りません！  
必ず健康診断を受けましょう！

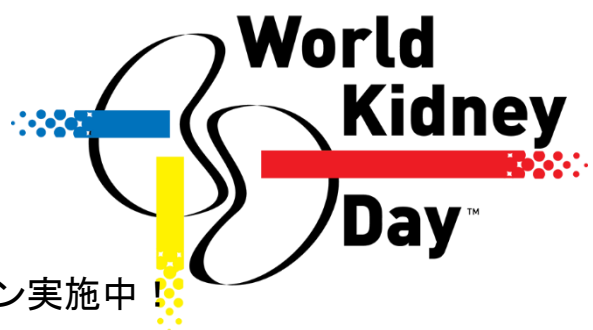


成人の8人に1人

CKD【慢性腎臓病】

# 8

# 毎年、3月第2木曜日は 「世界腎臓デー」

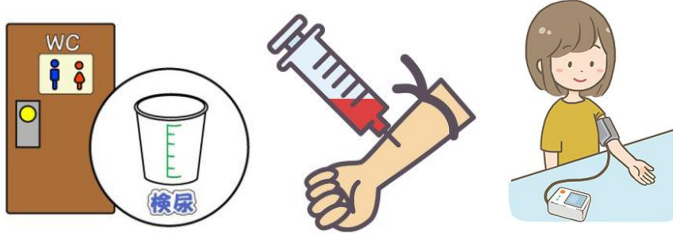


世界6大陸100か国以上の国々で啓発キャンペーン実施中！

## 「あなたの腎臓、大丈夫？」

CKDは早期発見が大事！必ず健康診断を受けましょう！

①尿検査、②血液検査、③血圧測定、がCKDの診断・管理に重要です。



### GFR(糸球体濾過量)とは？

腎臓は毎日約150リットルの尿の元を作っています。そのうち必要なものは再利用されて、毒素などの不必要なものが最終的に1～2リットルの尿に溶けた形で体外に排泄されます。尿の元をつくる働きがGFRです。血液検査のうち、クレアチニン値から特別な式で計算します。元気な人のGFRはおおよそ100ですから、自分の腎機能が何%ぐらいかが理解ができます。60未満は、要検査です！

自分の腎臓の働きをホームページでチェック！

<https://j-ka.or.jp/ckd/check.php>

### CKDは治療ができます 慢性腎臓病(CKD)と診断されたら

1. きちんとかかりつけ医の先生の診察を受けましょう。
2. 禁煙し、肥満を是正して、規則正しい生活をしましょう。
3. 血圧を適切にコントロールしましょう。減塩が大切です。血圧の管理目標は130/80mmHg未満です。
4. 糖尿病や脂質異常症も、しっかりと治療しましょう。
5. 腎機能が高度に低下すると貧血などの問題を生じるので、腎臓専門医の診察を受けましょう。
6. 腎機能が低下するとお薬の確認が必要です。薬剤師さんにも相談しましょう。

こんな人は要注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



家族に腎臓病の人がいる



たばこを吸っている



NPO法人  
日本腎臓病協会

NPO法人日本腎臓病協会

〒113-0033 東京都文京区本郷3-28-8 日内会館

一般社団法人日本腎臓学会内

<https://j-ka.or.jp/>