

# 腎臓

# 後悔

したくないあなたへ

CKDは予防することができ、  
治療できる病気です。  
早期発見・治療が重要です。

早期発見  
早期治療



いつまでも  
元気な腎臓を

腎臓で後悔  
しないために



健診(血液・尿検査)を受けて  
腎臓の状態を確認しましょう

## P6-7 クイズの解答

### A3 ①食パン(6枚切り)

- ・食パン(6枚切り)1枚あたり……0.7g 5枚切りの食パンだと0.9gの塩分を含みます。
- ・ごはん1膳(140g)あたり……0g バターやマーガリンを塗れば、さらに塩分が増えます。
- ・おにぎり1個(100g)……0.5g (バター(有塩)10g……0.2g マーガリン(有塩)10g……0.1g)

文部科学省: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

### A4 ①②③④すべて

今より10分多く運動をすることで ①死亡のリスクを2.8%、②生活習慣病の発症を3.6%、③がん発症を3.2%、④ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%、それぞれ低下させることがわかっています。さらに「+10」を1年間継続すると、1.5~2.0kgの減量効果が期待できます。

厚生労働省ホームページ: e-ヘルスネット アクティブガイド

<監修>

厚生労働行政推進調査事業費補助金

「腎疾患対策検討会報告書に基づく対策の進捗管理および新たな対策の提言に資するエビデンス構築」班

(研究代表者 柏原直樹)

厚生労働科学研究費補助金

「腎疾患対策検討会報告書に基づく慢性腎臓病(CKD)対策の推進に資する研究」班

(研究代表者 岡田浩一)



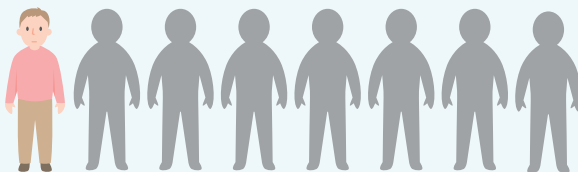
厚生労働行政推進調査事業費補助金  
腎疾患政策研究事業

# 後悔しない決め手は慢性腎臓病（CKD）への意識と予防策です

## 慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の障害もしくは機能が低下し続ける状態

日本国内の  
20歳以上の  
8人に1人がCKD



## 下記に当てはまる方は、 CKDのリスクが高い方です

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症  
(コレステロールや中性脂肪が高い)
- 肥満やメタボリックシンドローム
- 尿酸値が高い
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 健診などで、尿蛋白が見つかったことがある
- 家族に腎臓病の人がいる
- 喫煙している
- 寝不足・過労が続いている

1つでも  
当てはまった方



を实践して腎臓で後悔しない人生を!

## CKDは「尿検査」と 「血液検査」でわかります



尿検査(尿蛋白、尿潜血)

尿の異常がある



血液検査(クレアチニン)

eGFR 60未満

▶ CKD

上記のいずれか、または両方が3ヵ月以上続く状態



eGFRの確認

eGFRはここから計算できます  
日本腎臓病協会ホームページ  
<https://j-ka.or.jp/ckd/check.php>






CKDは初期には自覚症状がほとんどない  
「沈黙の病気」。  
症状が現れる前からさまざまな他の病気を  
引き起こしやすくなります。



### Question

Q1

下記のうちCKDで発症リスクが高まるものはどれでしょう。

- 1 脳卒中 
- 2 心臓病 
- 3 認知症 

クイズの解答 A1 ①②③すべて

# CKDが進行すると…

CKDになると、**脳卒中**や**心臓病**などのリスクが上がるほか、進行すれば**食事治療**や**透析**などの治療が必要になります。

**コレ**だけは! 「CKDは**早期発見・治療**が大切」と肝に銘じる

**CKDとeGFR** eGFRは老廃物を尿へ排泄する能力です。元気な人のeGFRはおおよそ100。eGFR値=腎機能と考えてよいでしょう。

eGFR値	90以上	90	89~60	60	59~30	30	29~15	15	15未満
CKDステージ分類	CKDステージ1		CKDステージ2		CKDステージ3		CKDステージ4		CKDステージ5
腎臓の働き									
症状	自覚症状なし				自覚症状がない場合が多い		疲れやすいなど		食欲低下・呼吸困難など
治療	生活改善・食事治療・薬物治療							透析または腎移植	

# 生活習慣病の方は「CKD予備軍」です

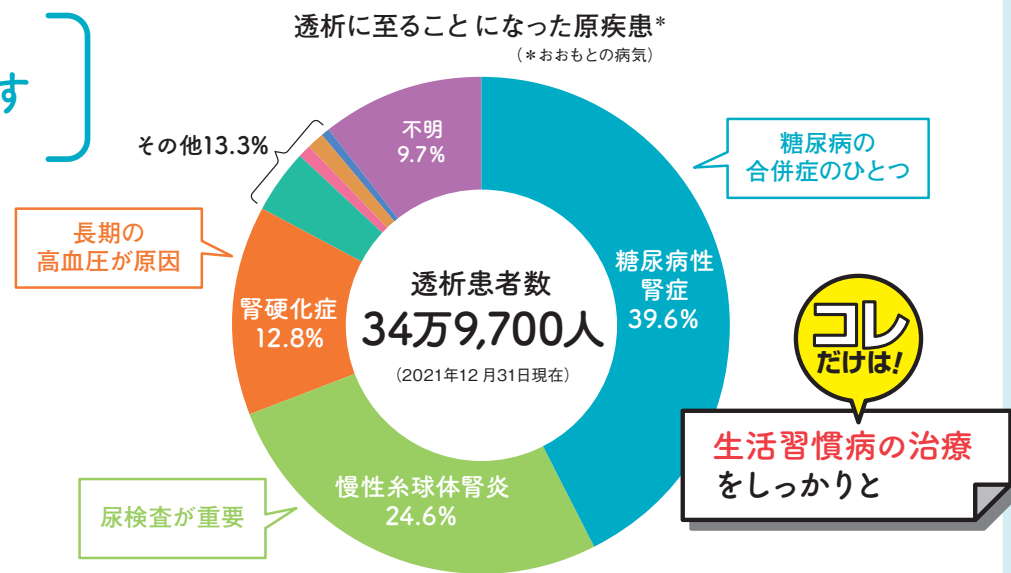
CKDの発症と進行には、**糖尿病**、**高血圧**、**脂質異常症**などの生活習慣病が大きく関与しています。

## Question

**Q2**

CKDが進行し透析に至った原因として、もっとも多い生活習慣病はどれでしょう。

- ① 高血圧
- ② 糖尿病
- ③ メタボリックシンドローム



花房規男ほか:日本透析医学会雑誌. 2022; 55(12): 665-723より作成

クイズで  
知っ得!

# 腎臓を守るための生活習慣

## 食生活

食塩を減らすと腎臓の負担が減ります。  
血圧が高い人、腎臓の機能が低下している人は  
1日に摂取する塩分は6gまでを目安にします。

### Question

**Q3** 下記のうち最も塩分の多い食べ物はどれでしょう。

1



食パン (6枚切り) 1枚

2



ごはん1膳 (140g)

3



おにぎり1個 (100g)

### 心がけたい減塩の工夫

- 汁物は1日1杯までに
- しょうゆやソースは、かけずに「つける」
- 漬物、ふりかけは控えめに
- 香りやスパイス、だしを上手に取り入れる
- 加工食品は控えめに

**コレ  
だけは!** 汁物は1日  
1杯までに

バランスのよい食事と  
減塩を心がけましょう。

## 運動習慣

体力に合った運動を日々の生活に取り入れましょう。  
厚生労働省の「アクティブガイド」は今より10分多く体を動かす  
「+10(プラステン)」で身体活動量を増やすことを勧めています。

### Question

**Q4** この「+10」で得られる効果は、下記のうちどれでしょう。

- 1 死亡リスクが低下
- 2 生活習慣病発症を低下
- 3 がん発症を低下
- 4 ロコモティブシンドローム・  
認知症の発症を低下



**コレ  
だけは!** まずは10分歩くことから

運動を始める前に医師に確認しましょう。

まだまだ  
あります

## こんなことにも気を付けましょう

### 肥満

内臓脂肪型肥満と糖尿病、高血圧、脂質異常症を併せ持つ  
メタボリックシンドロームでは、CKD発症・進行リスクが  
高まることがわかっています。

### 睡眠

過労を避け、十分な睡眠と休養をとることが重要です。  
日中の強い眠気やいびきのある方は受診をしましょう。

### 喫煙

喫煙はCKDの発症・進行に深く関わります。  
がんや心臓病、脳卒中にもなりやすいため禁煙しましょう。

### ワクチン

感染症を予防することはCKD発症・進行予防に大切です。  
肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンなどを受けましょう。

クイズの解答は次頁をご覧ください