

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」 腎臓を守るために慢性腎臓病 (CKD) を意識して!



↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん!



◆慢性腎臓病 (CKD) とは…

尿検査 (尿蛋白・尿潜血)
尿の異常

血液検査 (クレアチニン)
eGFR60未満

20歳以上の
8人に1人がCKD

CKDになると…

- ✓ 手足がむくむ
- ✓ 貧血/だるさ
- ✓ 高血圧に

POINT
腎臓が動かなくなると、余分な塩分と水分の排出ができず、高血圧を招きます。また、脳・心臓・筋肉が酸欠状態となり、骨もスカスカになります。

以下の発症リスクが上昇

- ✓ 腎不全
- ✓ 心臓病
- ✓ 脳卒中
- ✓ 骨折
- ✓ 認知症

上記のいずれか、または両方が 3か月以上続く状態 ▶▶▶ **CKD**

◆こんな人は要注意!

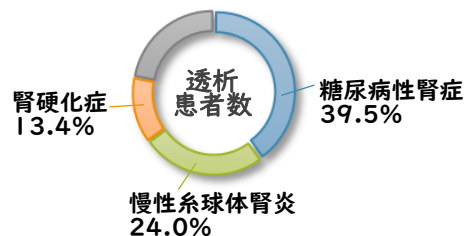
- ✓ 高齢の方
- ✓ 高血圧
- ✓ 糖尿病
- ✓ 脂質異常症
- ✓ 肥満やメタボ
- ✓ 尿酸値が高い

- ✓ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ✓ 健診などで、蛋白尿が見つかったことがある
- ✓ 家族に腎臓病の人がいる
- ✓ タバコを吸っている
- ✓ 過労がある

特に糖尿病の人は要注意!!

CKDが重症化して透析を受ける人の40%は糖尿病性腎症が原因です。

透析に至ることになった原因疾患



日本透析医学会雑誌56(12) : 473~536.2023より作成

◆腎臓を守るポイント

食事 減塩を心がけよう

- ・汁物は一日1杯
- ・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
- ・香辛料やスパイス、だしを上手に活用
- ・ハムなどの加工食品は控えめに

腎機能が低下している状態では、たんぱく質の摂取量を医師の指示に従って調整するようにしましょう。

運動 今より10分多く身体を動かそう

ウォーキングや水泳などの有酸素運動と軽いレジスタンス運動 (筋トレ) を組み合わせて行おう

POINT
肥満やメタボリックシンドローム、ストレスなどはCKD発症に大きく関わっています。肥満やストレスを回避するためにも、運動を行うことが大切です。

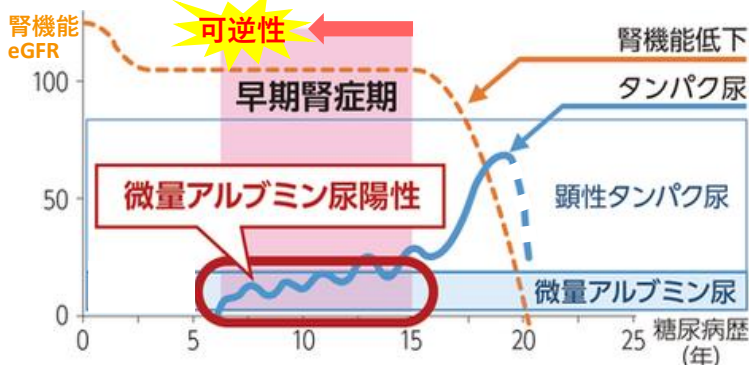
こんなことにも気をつけて

飲酒⇒飲みすぎ注意!

喫煙⇒禁煙しましょう!

高血圧や糖尿病などがある⇒適切な治療を!

◆知っておきたい、アルブミン尿のひみつ…



アルブミンはタンパク質の一種で、腎臓の糸球体という箇所が痛むと早期から尿へ漏れ出てきて、アルブミン尿として検出されます。タンパク尿が出る前より検出されることから、「糖尿病性腎症」の早期発見に有用とされています。

タンパク尿が出るほど腎臓が壊れてしまっは、腎臓の働きは元に戻りません。アルブミン尿の段階だと戻すことができます。

当協会て、尿アルブミン (微量アルブミン検査) 測ってみませんか?