

腎臓を守るため、日々の生活習慣を見直しましょう

① バランスの良い食事をとる

1日3食、グーパー食生活で
バランスのとれた食事を
心がけましょう。
また、塩分は控えましょう。



② お酒は控えめに

1日の適切な飲酒量の目安は、
純アルコールで約 20g（日本酒
約 1 合弱）以内です。

③ 適度な運動を

ウォーキングなどの適度な運動を
定期的に行いましょう。
CKD のリスクとなる肥満を予防す
ることが重要です。

④ 禁煙する

たばこは、CKD だけでなく、
生活習慣病などのリスクを
高めます。

⑤ 睡眠を十分とり
ストレスをためない

自分なりのリラックス法や十分な睡
眠により、ストレスをためないようにし
ましょう。

※上記はあくまで目安です。通院中の場合等は、かかりつけ医の指示に従ってください。

【発行】令和 4 年 ● 月 千葉県健康福祉部健康づくり支援課

TEL 043-223-2405

【協力】千葉県糖尿病性腎症重症化予防対策推進検討会

千葉県慢性腎臓病 (CKD) 重症化予防対策部会

千葉県ホームページはこちらから ↑



シーケーディー

CKD(慢性腎臓病)

を知っていますか？



シーバくん

○ CKD は慢性腎臓病のことです

CKD (Chronic Kidney Disease:慢性腎臓病) とは、蛋白尿や腎臓の機能の低下など、**腎臓の異常が続いている状態**をいいます

具体的には…

- ①尿蛋白がでている ②GFR (糸球体ろ過量)※が 60 未満に低下している
①②のいずれか、または両方が 3 か月以上続いているときに診断されます

○ 8 人に 1 人が CKD です

日本の CKD の患者さんは 1,330 万人 (**成人の 8 人に 1 人**) と推計されており、新たな国民病と言われています

○ 進行すると人工透析が必要になることも

適切な治療や生活習慣の見直しをせず、状態が進行すると、**人工透析や腎移植**が必要になることもあります。

腎臓は悪くなると、**正常な状態に戻すことはできません。**

※GFR (糸球体ろ過量)とは、腎臓がどれくらい血液をろ過し、尿を作るかを示す指標です。
実際に GFR を測定することは難しいので、年齢・性別・血清クレアチニン値から算出する eGFR が用いられます。

千葉県

腎臓は体を正常な状態に保つための大切な臓器です

-腎臓は腰あたりに左右一つずつある、そらまめのような形をした握りこぶし大の臓器です-

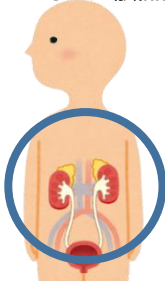
働き① 老廃物や余分な塩分を尿として排出する

働き② 血圧を調節する

働き③ 血液をつくるためのホルモンをつくる

働き④ 体の中のバランスを整える

働き⑤ 骨を丈夫に保つ



あなたの腎臓は大丈夫？ 腎臓の状態チェック

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつも尿の色が濃い | <input type="checkbox"/> 靴や指輪がきつくなった |
| <input type="checkbox"/> 尿が泡立っている | <input type="checkbox"/> 体のむくみを感じる |
| <input type="checkbox"/> トイレの回数が増えた | <input type="checkbox"/> 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪いと言われる | <input type="checkbox"/> 息切れがする |

特に、高齢者や、高血圧・糖尿病の方、喫煙者は要注意！！

当てはまる項目が複数ある場合はかかりつけ医に相談しましょう！

腎臓を守るため、定期的に検査を受けましょう

- CKD は初期には**自覚症状がほとんどありません**。そのため、症状が現れた時にはかなり進行している可能性があります。
- **定期的に健診や検査を受け、早期発見することが重要**です
- 健診で異常を指摘されたら、**必ず受診**しましょう

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も年1回は健診を受けましょう！

千葉県ではこんな取組をしています！

CKD シール

腎臓の機能が低下した患者さんのお薬手帳に貼られるシールです。

このシールを貼ることで、患者さんに関わる医療者が患者さんの状態を理解することができ、適切な対応がとれるようになります。

シールは、一部の病院や薬局で貼ってもらうことができます。



CKD 対策協力医

千葉県ホームページに CKD 対策協力医一覧を掲載しています→



千葉県では、千葉県医師会の御協力のもと、CKD 対策に協力いただける医師として、CKD 対策協力医を養成・登録しています。

CKD 対策協力医は、適切な検査を行ったり、CKD シールを貼っていただくことができる医師です。患者さんの状態に応じて腎臓専門医へ紹介することもあります。

CKD 対策協力医や腎臓専門医の一覧は、千葉県ホームページをご覧ください。

【千葉県 CKD 対策イメージ図】

