

見逃さないで！

慢性腎臓病（CKD）

◆慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病（CKD）とは、慢性的にたんぱく尿があるなど、腎機能が低下した状態をいいます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。そのため、CKDが進行し重症化すると、人工透析が必要になります。また、CKDは脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めます。

◆どうやって予防する？

CKDの発症には、悪い生活習慣の積み重ねが大きく影響しています。例えば、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどです。これらによって糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、メタボリックシンドロームになると、腎機能の低下を加速させます。CKDは自覚症状がまま進み行し、だるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出る頃には、腎機能が低下し重症化が進んでいます。

◆CKDの定義

次の①、②のいずれか、または両方が3カ月以上持続している場合はCKDに該当します。

- ①尿検査（たんぱく、潜血など）、血液画像診断（エコーなど）、血液検査などで腎障害の存在が明らかである。
- ②eGFRが60ml未満である。

*eGFRとは、推算糸球体ろ過量のことで、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しています。この値が低いほど腎機能が低下しているということになります。

◆CKDを予防するために…

食生活を改善しよう！

- ①八分目でよく噛んで食べよう
よく噛むと満足感が得られます。「もったいない」と思っても多い場合は残しましょう。例えば、1人分ずつ小皿に取り入れる、野菜から先に食べるなど食べ方をひと工夫しましょう。
- ②栄養バランスを考えよう
主食・主菜・副菜をとりそろえましょう。主食はご飯・麺類・パ

ン、主菜は肉・魚・卵・大豆製品、副菜は野菜・海藻・きのこ類などです。

- ③脂質の多い料理を減らそう
調理法や食材選びでエネルギーを減らしましょう。揚げるより焼く、炒めるより蒸すなどです。
- ④塩分やタンパク質を取り過ぎないようにしよう
塩分やたんぱく質の取り過ぎは、

腎臓に負担をかけるので意識して軽減しましょう。
肉類（特に鶏のささみ、豚ヒレ肉など）や魚介類、卵、大豆製品、牛乳などはたんぱく質が多いので取り過ぎに注意しましょう。

- ⑤お酒は飲みすぎないように
1日の適量は、ビールなら中ビン（500ml）1本、日本酒・焼酎の場合は1合です。

運動習慣を身につけよう

- ①今よりも歩数を増やそう
なるべく歩く習慣をつけましょう。万歩計などを利用し、自分が普段、どのくらい歩いているかを確認すると目標が立てやすいです。
- ②筋力トレーニングをしよう

筋肉をつけると、基礎代謝が高まり太りにくい体を作ります。まずは、手近でできるスクワットや腕立て伏せなどがお勧めです。

禁煙しよう

喫煙は、CKDを悪化させます。できるだけ禁煙を心がけましょう。

また、CKDの予防や早期発見を目的に、平成24年度から特定健診に新たに腎機能検査（eGFR値、尿酸値）が加わりました。ご自分の健康状態を知るために、まずは年1回の健診を受けることから始めましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836（直通）

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373（直通）

