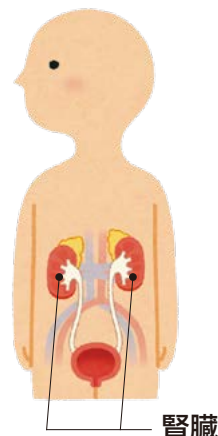


## CKD(慢性腎臓病)について

CKD(慢性腎臓病)を知っていますか。CKDとは腎臓の働きを示すeGFR(血清クレアチニン値を基に推算した糸球体ろ過量)の低下、あるいは尿タンパクが陽性など腎機能に問題のある状態が3カ月以上続く状態です。CKDは日本人の8人に1人がかかるといわれていますが、重症化するまで自覚症状がなく、発見が遅れることが多い病気です。



腎臓

### 健康診査を定期的を受診して、CKDの重症化を防ぎましょう

特に自覚症状がなくても、健康診査を受けることで、体の中の変化を早く知ることができます。健康診査は受けてからが大切です。自身の健診結果を見て、基準値を外れていないか、もう少しで基準を外れそうな検査値がないかチェックしてみましょう。

CKDの指標となる尿タンパクやeGFRを確認して自身の健康管理に役立てましょう。

#### CKDの指標

尿タンパク	(-)	(±)	(+)以上
eGFR	60以上	45.0以上 59.9以下	44.9以下
自身の対応	特に問題がなくても、過去のデータから変化がないか確認しましょう。	今は病気でもなく、放っておくと病気になる可能性があります。生活習慣を見直してみましょう。	自覚症状がなくてもすぐに医療機関を受診しましょう。
健診の結果	正常	要保健指導	要受診

#### 腎臓の働き

- 尿を作る…体内の血液をろ過して老廃物を尿として体外へ出し、必要なものは再吸収します。
- 電解質(イオン)の調整…電解質バランスを調整します。
- 血圧の調整…塩分と水分の排せつ量をコントロールして血圧を調整します。
- 造血ホルモンの分泌…骨髄に赤血球を作らせます。
- 骨形成のサポート…カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを生成します。

腎機能が低下すると

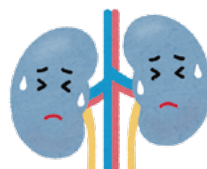
CKD

初期は自覚症状なし

放置すると

腎不全

脳卒中、心筋梗塞、心不全などの原因にも



#### CKDにならないために

- 糖尿病や高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し中断しない。
- 適正な体重を維持する。
- 過度の塩分摂取や大量飲酒、喫煙、鎮痛薬等の常用などCKDを引き起こす生活習慣を是正する。

※日本腎臓学会「生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言」より



### 特定健康診査を受けましょう

特定健康診査を受診することで、CKDだけではなくその原因となる、肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの早期発見・治療につながります。

40歳以上の津市国民健康保険加入者で対象となる人には、順次受診券を送付しています。詳細については、受診券に同封の案内をご覧ください。

なお、特定健康診査を受けていない人には、9月ごろに受診勧奨はがきを送付します。健診受診啓発のため、ご理解ください。

