

ご用心・慢性腎臓病(CKD)

腎臓疾患は死亡原因別にみても10位内と高く、なかでも腎機能徐々に低下する慢性腎疾患(CKD)は、新たな国民病とも言われています。その発症や進行には生活習慣の関わりが深いため、生活習慣を見直し改善することがCKD予防の第一歩となります。



● 肝腎かなめ・大切な腎臓の働き

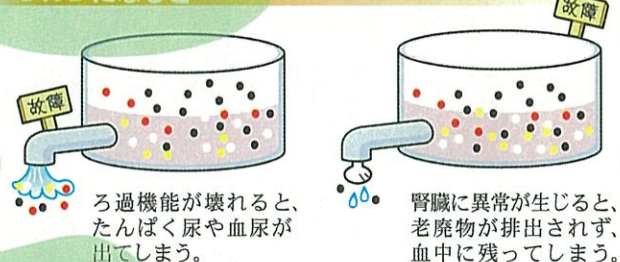
腎臓の主な仕事は血液を「ろ過」し、老廃物を尿として排出することです。腎臓は肝臓と同じように沈黙の臓器と言われ、病気の初期症状が乏しく、症状が現れた時にはかなり進行していることが多いのが特徴です。

● 慢性腎臓病「CKD」とは？

CKDとは、腎臓の機能が障害を受けたり、慢性的に腎機能が低下した状態のことです。老廃物を排出するための腎臓の「ろ過機能」が壊れてしまうことで、尿や血液中に異常のサインが現れます。

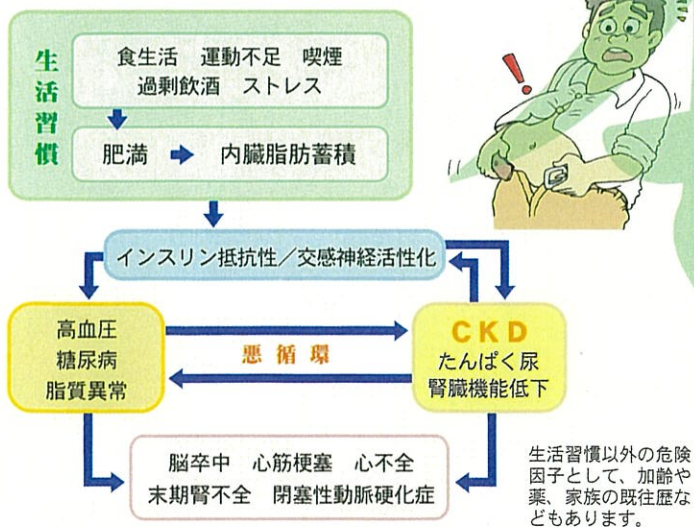


CKDになると...



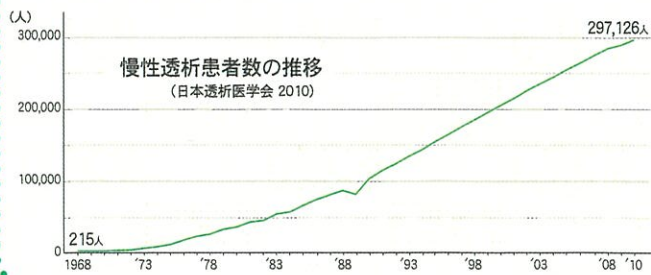
● 生活習慣がCKDを引き起す？

メタボリックシンドロームの指標となる「内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・脂質異常」の4つはいずれも腎臓に負担をかけます。またCKDは、生活習慣病の進行に拍車をかけるため、悪循環に陥ることになります。



ヘルシーコラム ～増え続ける人工透析患者～

腎臓の機能が低下すると、体内に老廃物が蓄積され尿毒症を発症するため、人工的に老廃物を排出する人工透析が行われます。透析療法は、老廃物の排泄や、水分・電解質の調節は行えますが、ホルモンの分泌やビタミンDの活性化などは困難とされています。また、心臓や脳の血管系や骨代謝異常、腎性貧血などの合併症を伴うこともあります。透析にはかなりの時間と費用がかかりますので、患者にとっては体力的にも経済的にも大きな負担となります。



80タイトル好評発売中！

1冊50枚綴り **1,365円** [本体1,300円]

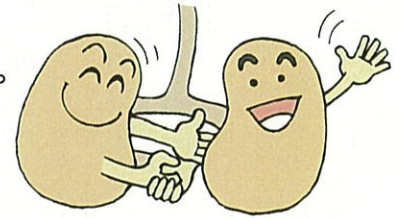
基本仕様 / A4判・1冊50枚次のり製本・両面カラー印刷・マットコート90kg再生紙使用・SOYインク使用

割引価格表は裏面をご参照ください。

健康レポートは、パネルやファイルへの仕様変更も可能です。詳しくはお問い合わせください。

腎臓にやさしい生活習慣

障害された腎臓が、もとの健康な状態に戻るのは困難です。腎臓に問題のある人は、今の状態をできるだけ維持して悪化させないことが大切です。まずは腎臓の状態を知ること、そして食生活を中心とした生活習慣の改善で腎臓に負担をかけないことがCKDの予防の基本となります。



● CKDの診断基準

CKDは、たんぱく尿と腎機能（GFR）で診断されます。右表は病状の進行ステージですが、ステージ3までは生活習慣の改善で前ステージに戻すことができます。



ステージ	重症度の説明	進行度による分類 GFR(mL/min/1.73m ²)
ハイリスク群		≥ 90
ステージ 1	腎障害は存在するがGFRは正常または増加	≥ 90
ステージ 2	腎障害が存在し、GFRは軽度低下	60 ~ 89
ステージ 3	GFRは中等度低下	30 ~ 59
ステージ 4	GFRは高度低下	15 ~ 29
ステージ 5	腎不全	< 15

ステージ1~3は、食生活や生活習慣の改善で前ステージに戻すことができます。

● 今日から実践・腎臓を守る食生活

CKD予防のための食生活の基本は下記の3つです。また、水分補給も重要ですので、暑い時や大量の汗をかいた時はこまめに補給しましょう。

減塩を心がける

- 血圧が気になる方は1日6g未満を目安に
- 減塩醤油や減塩味噌など減塩商品を利用する
- 食品の塩分含有量を見分ける
- 香辛料やスパイスなどを利用
- 外食は控えめに

適正体重の維持

- 1日の食事内容と体重を記録する
- 1日3食を守る。特に朝食抜きは赤信号
- BMIで適正体重をチェック！
※BMIが25以上の方は要注意

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

たんぱく質の調整

- 良質なたんぱく質をバランスよく取り入れる
- ※たんぱく質摂りすぎは、腎臓の負担となるので注意が必要。
- ※良質なたんぱく質とは、必須アミノ酸がバランスよく含まれる食品。
- ※必須アミノ酸を多く含む食品は、高エネルギー・高脂肪食品も多いため、偏りなく摂ることが大切。

● 注意が必要な生活習慣

日常生活の注意点は、その他の生活習慣病の注意点と共通しています。CKDを予防することは、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にもつながります。

飲み過ぎ
過剰飲酒は血圧を上昇させます。

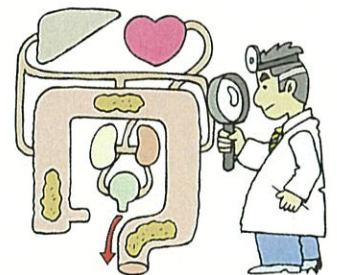
喫煙
動脈硬化の原因となり、腎臓の血流を悪化させてしまいます。

運動不足
肥満の温床となり、高血圧をはじめ、メタボやさまざまな生活習慣病に関与しています。

ストレス
ストレスや疲労の蓄積は、自律神経に歪調を及ぼし、高血圧などの原因となります。

● 定期健診を忘れずに！

CKDは尿検査と血液検査で初めて診断されます。自覚症状がほとんどなく、不調や違和感を覚えた時にはかなり症状が進行していることも少なくありません。年に一度は健診を受けて腎臓の健康を確認しましょう。



このスペース両面に名入れ印刷が可能です
(両面にそれぞれ異なる文字を印刷できます)

割引価格表	~9冊	10冊~	20冊~	30冊~	60冊~	100冊~
基本仕様 (1冊50枚綴り天のり製本)		1,365円 (税込)				
名入なし (1枚ペラ) ※同一タイトルに適用		1,575円 (税込)	1,365円 (税込)	1,260円 (税込)	1,155円 (税込)	1,050円 (税込)
名入あり (1枚ペラ) ※同一タイトルに適用						

身近な病 慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)は、自覚症状が乏しいため、気づかずに進行してしまいます。現在、1,330万人(成人の8人に1人)いると考えられています。重症化すると透析治療が必要な腎不全となり、生命や生活の質に大きく影響を及ぼしてしまいます。



●「腎臓」5つの働き

1 老廃物を排出

血液を濾過し、老廃物や塩分を、尿として、体外へ排出します。腎臓の働きが低下すると、それら老廃物や毒素が体に留まり、尿毒症になります。

2 血圧を調節

塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整します。腎臓の働きが低下すると高血圧になることも。また高血圧が腎臓に負担をかけ働きを悪化させることもあります。



3 血液をつくる

骨髄に対してホルモンを分泌し、赤血球を造るように命令を出します。腎臓の働きが低下すると、血液が十分に造られず貧血になります。

4 体液量・イオンバランスを調節

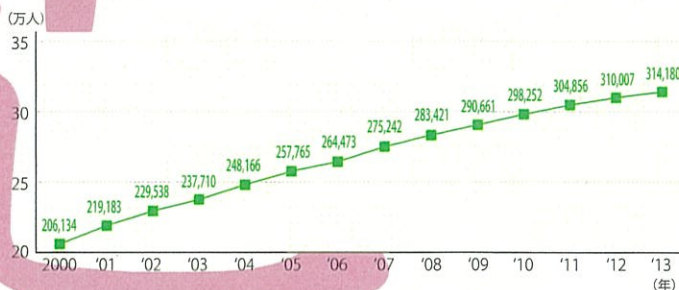
体内の体液量やイオンバランスを調節したり、ミネラルを体内に取り込んだりします。腎臓の働きが低下すると体液量の調節がうまくいかず、体がむくんだり疲れやすくなります。

5 骨形成のサポート

腎臓はカルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを造っています。肝臓の働きが低下すると、カルシウムの吸収がうまくいかず、骨が脆くなります。

●透析患者数の推移

慢性透析患者は、2000年に全国で初めて20万人に達し、11年後の2011年には、あっという間に30万人を超えてしまいました。腎疾患は、増加の一途をたどっています。



●増えている腎疾患

腎疾患は、死亡原因別にみると、毎年10位以内に入り、生命を脅かす、新たな国民病とも言われています。

国内の死因順位と死亡数(平成25年) 人口動態調査より

順位	死因	死亡数(人)	順位	死因	死亡数(人)
1位	悪性新生物	364,721	6位	不慮の事故	39,435
2位	心疾患	196,547	7位	自殺	26,038
3位	肺炎	122,880	8位	腎不全	25,074
4位	脳血管疾患	118,286	9位	慢性閉塞性肺疾患	16,408
5位	老衰	69,684	10位	大動脈瘤及び解離	16,073

●慢性腎臓病(CKD)とは?

腎臓に障害があったり、腎機能の低下が長く続いている状態を言います。症状が進むと、透析を必要とする腎不全に至ります。判定には尿検査(尿蛋白)と血液検査(糸球体濾過量 GFR) 値の異常が、3カ月以上続いているかで判断します。

①尿蛋白の値が、陽性(+)を示す

腎臓に障害があると、血液中の蛋白質が尿に漏れ出します。激しい運動や入浴後、発熱時などに、一時的に漏れ出すことがありますが、慢性的に陽性を示すようだと腎臓の障害が疑われます。

②糸球体濾過量(GFR)が、60(mL/min/1.73m)未満に低下

クレアチンや尿素窒素などの老廃物を濾過し、体外へ排出する能力(量)が低下している状態です。そのため体内(血液中)の、老廃物が処理しきれずに溜り、クレアチンや尿素窒素の値が上昇します。

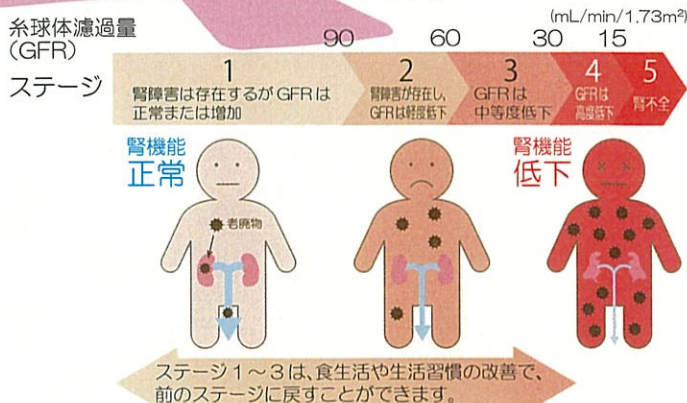
①、②のいずれかが、3カ月以上続くと

CKD
と診断されます

※推算糸球体濾過量 (eGFR) : 血中クレアチニン、性、年齢から推算した値です。

●慢性腎臓病(CKD)の病期(ステージ)分類

慢性腎臓病の進行状況は、糸球体濾過量(GFR)によって、5段階(ステージ)に分類されています。ステージ1から3は、自覚症状がほとんどありません。ステージ5は、腎不全の状態で、透析を必要とします。



「健康レポート」詳しくは総合カタログをご覧ください。

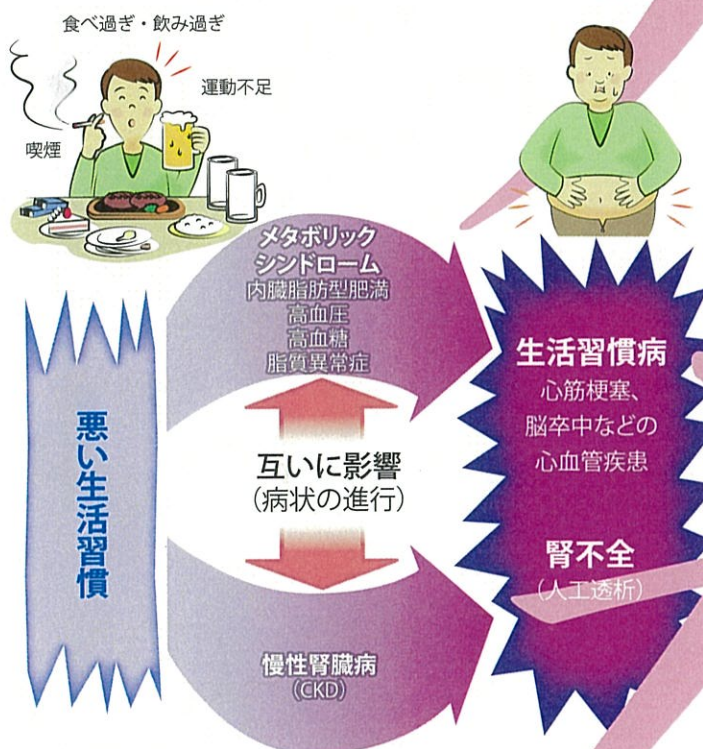
慢性腎臓病(CKD) 定期健診のススメ

慢性腎臓病(CKD)は、自覚症状が乏しいため、気づかずに悪化してしまいます。病状が進んだ腎臓を、もとの健康な状態に戻すのは困難です。早く気付いて、治療を開始し、今の状態をできるだけ維持し、進行させないことが重要です。早期発見のために定期的に健康診断を受けましょう。



● 慢性腎臓病(CKD)は、生活習慣病と深い関わり

心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険因子であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症)は、慢性腎臓病(CKD)の発症や病状の進行に、互いに大きく影響し合っています。



● 慢性腎臓病(CKD)の判定には、健康診断を!

慢性腎臓病(CKD)は、初期の段階では自覚症状はなく、体調不良を覚えた時には、かなり病状が進んでいることも少なくありません。腎臓の状態を知るには、尿検査と血液検査による診断が不可欠です。定期的に健康診断を受けて、腎臓の状態を確認しましょう。



● 腎臓を守る生活習慣・食生活

慢性腎不全に至る中で、多いと言われている糖尿病からくる糖尿病腎症は、血糖を管理することで。また高血圧による腎硬化症についても、同じく血圧を適切にコントロールすることで、その発症や予防、進行の遅延が可能です。



血管の健康管理

食べ過ぎ

ご飯や麺類などの糖質、肉や揚げ物などの脂質の摂り過ぎに注意。

急激に血糖値を上昇させたり肥満の原因になりますので、よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

はや食い

運動不足

肥満の温床となり、高血圧をはじめ、メタボやさまざまな生活習慣病に関与しています。

肥満

特に内臓脂肪型肥満が血圧を上昇させます。適正体重を維持しましょう。

飲み過ぎ

飲酒は血圧を上昇させ、動脈硬化を促進します。適量を守りましょう。

塩分のとり過ぎ

腎臓は、余分な塩分を尿として体外へ排泄する働きをしているので、過剰な負担をかけます。また塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因となります。

ストレス

ストレスや寒さなどの急激な温度差は、自律神経のバランスを崩し動脈に負担をかけます

動脈硬化を促進させ、腎臓への血流を低下させます。

喫煙

血圧の管理

その他

たんぱく質の調整

タンパク質は、血液や筋肉など、私たちのからだを造るのに欠かせない栄養素ですが、体内で分解される際に、尿素窒素などの老廃物が発生します。この老廃物を体外に排泄するのが腎臓です。たんぱく質の摂り過ぎは、腎臓に負担をかけます。

慢性腎臓病(CKD)を予防しよう

慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病は、様々な原因で腎臓の働きが徐々に悪くなる病気で、慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症などの慢性的に持続する腎臓病の総称です。尿検査や血液検査などによって、腎機能の低下や尿の異常(尿蛋白)が3ヶ月以上確かめられると慢性腎臓病と診断されます。

慢性腎臓病の進行

腎臓の働きの低下

悪化

慢性腎臓病(CKD)
(慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症など)

たんぱく質や塩分等を減らした食事、運動、薬物療法等

悪化

腎不全・尿毒症

人工透析、腎移植

腎臓の役割と
主な要因

- 腎臓は血液の成分をろ過し、老廃物を除去する重要な役割があります。
- 最も大きい要因は加齢で、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症などの生活習慣病も関係します。また蛋白尿があると進行が早くなります。

早期発見が大切な腎臓病

病気が進行した場合の自覚症状

自覚症状が現れた時にはかなり病気が進行し、透析を受けなければならない場合もあります。

- むくみ ● 体がだるい
- 食欲不振 ● 吐き気
- 不眠 ● 頭痛 ● しびれ など



定期健康診断(尿検査)の受診を!!

- 尿たんぱく
- 尿潜血 など



腎臓に負担をかけない生活のポイント

1. 塩分をとりすぎない

塩分のとりすぎは、腎臓に負担をかけます。薄味にする、麺類の汁は残すなど、減塩を心がけましょう。



3. 排尿を我慢しない

トイレを我慢すると、老廃物が膀胱に溜まり細菌が繁殖する原因にもなります。

2. たんぱく質をとりすぎない

たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけます。メイン料理の食べすぎに気をつけ、白身魚や豆腐・納豆などの大豆製品など低たんぱく質の食品も活用しましょう。



4. 休養

ストレスをためない生活と十分な睡眠を心がけましょう。

