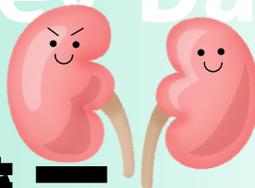


3月第2
木曜日

3月12日は 世界腎臓デー



腎臓は健康を支える
縁の下の力持ち!

腎臓は、老廃物を尿として体の外に出す、
血圧を調整する、血液を作るホルモンを
出す、骨を健康に保つなど、健康を支え
るための大切な働きをしています。

～大切な腎臓を守るためCKD（慢性腎臓病）を予防しよう～

慢性腎臓病（CKD）の患者数は、成人の**5人に1人**とされています

慢性腎臓病（CKD）は、腎臓に障害がある状態または働きが低下した状態が3か月以上続く病気で、
初期には自覚症状がほとんど無く、貧血、むくみなどの症状が現れた時には重症化している可能性があります。

こんな人は要注意！

✓ 高齢者である

腎臓の機能は、血管の老化により加齢とともに低下します。

✓ 家族に腎臓病の人がいる

また、家族歴があるとリスクが高くなることがわかっています。

✓ たばこを吸っている

喫煙は血圧上昇の要因となり、
腎臓の血管を傷つけるため、
CKDを悪化させます。

✓ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある

血管を傷めるような病気、
糖尿病や高血圧症等があると
CKDの進行が早まるため、
しっかり治療をすることが大切です。

✓ 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある

尿たんぱくが出ている場合、腎臓の血管に傷がついているサインです。
同じ血液が流れる全身の血管の傷みも疑われ、脳卒中や心臓病の危険性が高まることも知られています。

✓ 健診などでたんぱく尿が見つかったことがある

CKDが進行すると…

腎臓の働きの低下が進み腎不全になると、人工透析が必要になる場合もあります。

腎機能が悪化してしまうと、
透析のための通院や食事制限が必要になることも。まずは
早期発見・早期治療
が大切!!



今からあなたができること ～腎臓を守るための生活習慣～



健診結果を
見直してみましょう

腎臓の病気は、尿検査や血液検査でわかります。

腎臓からのSOS
・尿蛋白（+以上）
・eGFR 60未満

あてはまるかたは
かかりつけ医に相談を！



塩分を減らす

工夫をしましょう



汁物は1日1杯までに
汁を全部飲まない、具を増やして
汁の量を減らす、という工夫も大切

しょうゆやソースはかけずにつける
大量に出にくいしょうゆさし（一滴ずつしか出ないタイプ、スプレータイプ）に変えてみるのも減塩に効果的



香り、スパイス、だし、酸味を上手に活用
少し味が足りない時は、塩やしょうゆを足す前に酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、ごまなど食塩が入っていない調味料を利用して
みましょう。新たな味の発見があるかも！



そのほか、腎臓を守るためにできることから始めましょう

禁煙、体重管理、運動習慣、睡眠、健康的な食事