

# 知らないと危険 “慢性腎臓病”

【CKD=慢性腎臓病】

Chronoc Kidney Disease  
クロニック キドニー ディジーズ

## 腎臓の役割は？

- \* 体の中を浄化
- \* 体内の水分を一定に保つ
- \* 電解質濃度の調節
- \* 血液をアルカリ性に保つ
- \* 血圧の調整
- \* 造血刺激ホルモンの分泌
- \* 骨代謝の活性化

生活習慣病を  
指摘されたら  
要注意！

## 思い当たりませんか？



「喫煙」 「貧血・高血圧」 「肥満」

## 他にも…

- 膠原病
- 尿路結石・尿路感染症  
前立腺肥大
- 慢性腎臓病の家族歴
- 痛みどめ（消炎鎮痛剤）
- サプリメントの常用
- 急性腎不全の既往

糖尿病と高血圧に注意  
発見が遅れやすい  
必ず健康診断を！  
治療方針をよく相談  
人工透析と移植手術

# CKDステージ（進行状況）

ステージ	症 状	機能値
1～2	自覚症状がない・たんぱく尿が出る・血尿が出る	90～
3	夜間に度々トイレに行く・血圧が上昇する・貧血になる	～59
4	疲れやすくなる・むくみが出る	～29
5	食欲低下・吐き気・息苦しくなる・尿量が少なくなる	<15

機能値(eGFR)＝腎臓の老廃物を尿へ排泄する能力を示す値  
 ★インターネットを使って「eGFR」で検索し、数値を測定してみましょう！（年齢・クレアチニン・性別でOK）

透析導入

糖尿病は治療を進めないと10倍のスピードで腎機能が低下する！

CKDは進行性で、特效薬はなく、良くなることはありません

血圧が高いと、糸球体という毛細血管が傷む  
 血圧は 130/80mmHg 未満に抑えましょう！

塩分の過剰摂取は腎臓病を招きやすい！  
 6g/1日に抑えましょう！

## 《進行を抑えるには》

- ・薬物療法……………血圧・コレステロール低下薬，貧血改善薬，尿毒症改善薬，血糖低下薬等
- ・食事療法……………タンパク質と塩分の制限及びエネルギー補給
- ・血圧コントロール…塩分制限，血圧低下薬の服用

- 1) 定期的に検査を受けましょう(血圧・血糖値・クレアチニン・尿蛋白)
- 2) 生活習慣病に気をつけましょう
- 3) CKDと診断されたら、腎臓病専門医に相談しましょう

問合せ NPO 法人兵庫県腎友会 078-371-4382