

慢性腎臓病（CKD）から腎臓を守ろう！

成人の約5人に1人が発症する「新国民病」

慢性腎臓病（CKD）とは？

腎臓の働きが徐々に低下し、腎臓の何らかの異常が続く状態です。進行すると、腎臓が働かなくなり、透析や腎移植が必要になることもあります。

また、腎臓は「我慢強い臓器」といわれ、病気が進行するまで自覚症状が現れにくく、一度悪化すると元に戻すことが難しいといわれています。

《定義》

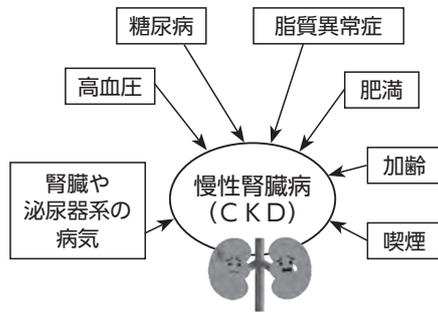
- ①尿検査や血液検査などで腎障害の存在が明らか（特にたんぱく尿が出ている場合）
- ②腎臓の動き（糸球体ろ過量【GFR】）が60%未満

①と②のいずれか、または両方が3か月以上持続する場合

慢性腎臓病（CKD）と診断



《原因》



透析が必要になる主な原疾患は糖尿病が1位となっていて、その割合は全体の約40%にも及びます。また、高血圧から起こる腎硬化症が年々増加していて、透析導入の主な原因となっています。

腎臓の役割

- ①老廃物の排泄
血液をろ過して、体内のいらぬものを尿として排泄します。
- ②体内の組成をチェック
体内の水分量や電解質濃度を調節します。
- ③ホルモンの分泌
腎臓から分泌されるホルモンには、血圧の調節、赤血球の生成、

骨の発育や代謝を高める作用があります。

慢性腎臓病（CKD）予防のためにできること

- ①定期的に健診を受ける
年に1回は健診を受診しましょう。また、異常が見つかった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。
- ②適度な運動を心掛ける
有酸素運動やレジスタンス運動（筋力トレーニング）を行い、適度に体を動かす習慣を作りましょう。

※持病などがある場合は、医師に相談してください。

- ③減塩を心がける
食塩を摂りすぎると腎臓に大きな負担がかかります。

●1日の目標食塩摂取量

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
高血圧の人：6.0g未満

日本人の多くがこの量を超える食塩を摂っています。



●減塩の工夫

- ・食品の栄養成分表で食塩量を確認する
- ・減塩、低塩調味料を使用する
- ・計量して調理する
- ・うま味や酸味、香味野菜や香辛料などを使用する
- ・食べるときに調味料を追加しない
- ・めん類の汁は残す
- ・加工食品は食品自体に食塩が入っていることが多いため、食べ過ぎに注意する

・外食などで塩分摂取が多くなってしまう場合は、その日の前後で塩分摂取を減らすなどして調整する

・野菜に含まれるカリウムには、体内の塩分（ナトリウム）を体外へ排出する効果があるため、積極的に野菜（1日350g目安）を摂る

※慢性腎臓病でカリウム制限が必要な人は、医師の指示に従ってください。

うま味や酸味
香味野菜や香辛料の例



加工食品の例



問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
☎962-5151（直）