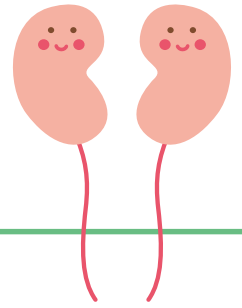


# 新たな国民病 **CKD** 慢性腎臓病



を知っていますか？

## CKD(慢性腎臓病)とは？

たんぱく尿や腎臓の機能の低下など、腎臓の異常が続いている状態のことです。

日本のCKD患者は約1,330万人(成人の約8人に1人)と言われており、誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気で、放っておくと人工透析や腎移植が必要になってしまいます。ただ、CKDは自覚症状がないため、ほとんどのCKD患者さんは自分が病気であることに気づいていないと言われています。

## 健診結果をチェックしてみよう！

CKDは次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上続くときに診断されます。

① (1+/2+/3+)は  
医療機関の受診を

蛋白尿は腎臓の血管の糸玉に傷がついているサインです。

尿検査	糖	(-)
	蛋白	(1+)
	潜血	(-)

② 60未満は  
医療機関の受診を

eGFRは年齢・性別・血清クレアチニン値より計算され、腎臓の状態を示します。

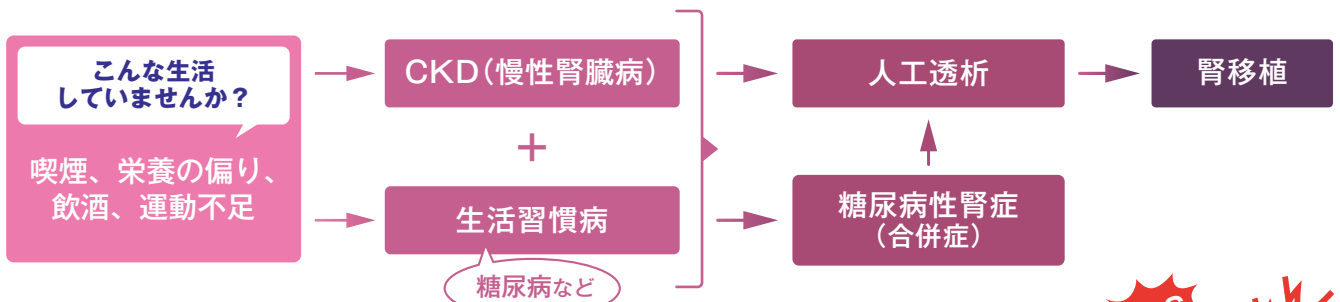
腎機能	尿素窒素	12.1
	クレアチニン	1.1
	e G F R	56.9
	尿酸	1.1



※「NPO法人日本腎臓病協会」のウェブサイトで、年齢・性別・血清クレアチニン値により自分のeGFR値を知ることができます。

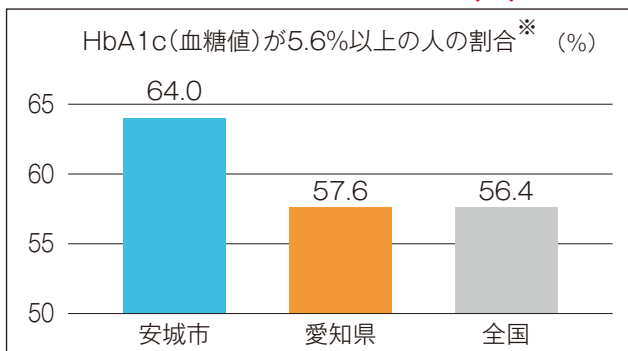
健診結果を見直してみよう

## 腎臓のSOSに気づかないとどうなるの？



糖尿病性腎症  
(糖尿病とCKDが合併)は  
透析するきっかけの

**1位**



こんな症状ありませんか？

- 体のむくみ
- 貧血

かなり進行している可能性があります。  
早めに受診しましょう。

※安城市国民健康保険の令和3年度特定健康診査(40~74歳)データに基づいて作成

(注)HbA1c：過去1~2か月の血糖値の平均。5.6%以上で有所見。

定期的に健診や検査を受け、早く腎臓のSOSに気づきましょう！

# 生活習慣のポイント

腎臓を守るためには日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。正しい生活習慣を身につけると腎臓病だけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防にもつながります。

## ① 規則正しい生活をする

睡眠不足やストレスは腎臓に負担がかかります。十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。



## ④ アルコールは控えめに

主なお酒の適量の目安(1日にこれらのいずれか1つ分)  
※女性や高齢者の適量はこの半分です。



長く健康を保ち、長くお酒を楽しむためにも、週に2日は休肝日を設け、普段から適量を意識しましょう。

## ② バランスのよい食事をとる

1日3食、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。



保健センターでは、月に2回栄養相談を実施しています。  
安城市公式ウェブサイト「カラダいきいき栄養相談」▶



## ⑤ 禁煙する

喫煙は、CKDだけでなく、さまざまな病気のリスクを高めます。



## ⑥ 適度な運動をする

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキング等、多くの酸素を消費しながら行う有酸素運動です。1日の歩数の目安は64歳以下→8,000歩、65歳以上→6,000歩です。



健康の道  
(ウォーキングコース)を  
歩きませんか

安城市公式ウェブサイト「健康の道」▶



## ③ 塩分を控える

減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させたり、野菜摂取量の増加が体重管理や循環器疾患、糖尿病の予防に効果があります。

塩分摂取の状況(1日当たり) 愛知県は、しょうゆ小さじ3杯分多い

	1日の塩分量	
	男	女
現状(愛知県)	10.6g	9.3g
目標	7.5g未満	6.5g未満

「平成28年国民健康・栄養調査」より



プラス 10

今より10分多く体を動かしてみよう。

- 車を使わずに歩く
- 車はお店から1番遠い駐車場に停める
- 散歩時間を少し長くする
- テレビを見ながら体を動かす
- 階段を使う

意識的に体を動かそう!



記事に関する問合せ

安城市保健センター TEL76-1133

健康日本21 安城計画

つながる。安城  
かなえる。  
健康のまち、