

まずは確認!

慢性腎臓病チェックリスト

腎臓の動きが悪くなる原因には、生活習慣が深く関わっています。次の設問にいくつ当てはまるか確認しましょう。多いほど慢性腎臓病になる危険度が高まります。

- 肥満気味である
- タバコを吸う
- 塩分の多い食事が好き
- 急性腎不全などにかかったことがある
- 夜中にトイレに起きるようになった
- 家族に腎臓病の人がいる
- 身体がむくむ
- 薬（痛み止め）などを長期間飲んでいる（いた）
- 出生体重が2,500g未満だった
- 血圧が高めである
(収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上)
- 糖尿病である（血糖値やHbA1cが高め）
- 脂質異常症（LDLコレステロールが高め）である
- 痛風（尿酸値が高め）である
- 過去の健診で尿検査に異常（タンパク・潜血）が見つかった

健診などで確認しなさい



たくさん当てはまる場合は医療機関に相談しましょう。

忍び寄る病



慢性腎臓病にご用心



腎臓病は自分には関係ないと思っていませんか。実は慢性腎臓病の患者は1,330万人、その数は年々増加しています。意外と知られていない慢性腎臓病とはどういう病気か、病気になる原因や検査について紹介します。

新たな国民病

日本の慢性腎臓病患者は、約1330万人いると推計されています。これは成人8人に1人の割合で、新たな国民病と言われるようになってきました。また慢性腎臓病が進行し、人工透析（次ページを参照）が必要な人は約32万人で、450人に1人の割合です。可見市では、市の特定健診受診者5062人のうち、慢性腎臓病に該当する（腎機能が低下している）人が269人おり、人工透析が必要な人も増えています。

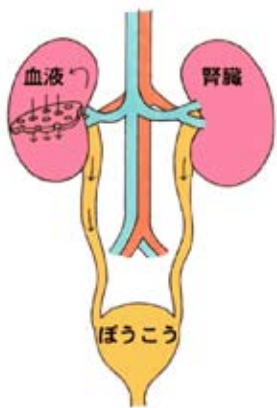
慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓病はその名の通り、腎臓の動きが悪くなる病気です。中でも慢性腎臓病は、肥満や加齢、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、腎臓の動きが健康な人の60%未満になった状態をいいます。初期はほとんど自覚症状がありませんが、悪化していると、尿の量が増える（特に夜間）、目のまわりや足のむくみ、疲れやすい、食欲がない、息切れ、皮膚がかゆいなどの症状が出てきます。

腎臓は治さない

慢性的に悪くなった腎臓を治す治療

20%以上が流れており、毎日2000mlもの血液をろ過しています。ろ過された老廃物は、尿として排出されます。
・体内の血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つ
・血圧を調整する
・体内の体液量やイオンバランスを調整する
・骨を健康に保つ
・血液を作るホルモンを分泌する
このように、腎臓は身体全体の環境を調整・維持しており、私たちになくてはならない臓器なのです。



出典：NPO 法人腎臓サポート協会

腎臓病の症状

腎臓の機能が低下すると血液などをきれいにできなくなり、次のような症状が出てきます。
・水分が体にたまる…むくみ（浮腫）、高血圧、低ナトリウム血症、肺水腫
・老廃物が体にたまる…尿毒症（食欲

慢性腎臓病の症状



腎臓の働き

腰の辺りに2個ある、握りこぶしぐらいの大きさの臓器で、シラメメのような形をしています。1個が1500ほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の法はありません。慢性腎臓病の治療は、進行を遅らせること、現在の腎臓の機能を守っていくこととなります。だからこそ、日ごろから腎臓の動きや自身の状態を知り、いたわるのが大切になってきます。

人工透析

腎臓の機能が著しく低下すると、腎臓の働きだけでは生体を維持することができなくなります。このような状態になると、人工透析（人工的に血液をきれいにする治療）や腎臓移植を受けなくてはならなくなります。しかし人工透析は腎臓を元通りに治すものではありません。透析が必要な状態になると、一生透析を受け続けなければなりません。また人工透析の治療には、多い場合週3回・1回につき約4時間かかるなど、体力的な負担も大きく、仕事を続けられない人もいます。他にも1カ月の人工透析治療費は、1人当たり約40万円が必要といわれています。このように人工透析は本人の身体に大きな影響を及ぼすだけでなく、多額の医療費も必要になります。

予防のためにできること

腎臓病の予防には、食生活の改善や運動習慣が有効です。市が開催している下記の行事に参加して、腎臓病のリスクを減らしましょう。

メタボ予防教室(食事編・運動編)

「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」など毎回テーマを変えて開催。メタボと生活習慣病を予防するためのポイントを学びます。食事編では油や塩分を控えたおいしい料理を作ります。運動編では家庭でもできる簡単な運動を体験できます。



ゆっくり続ける ポレポレ運動教室

「ゆっくり、のんびり」をテーマにした運動教室です。運動が得意でない人や、これから運動を始めたい人も、楽しく運動習慣が身に付きます。参加者の血糖値やコレステロール値が下がるなど、しっかり効果が出ています。



成人健康相談

保健師による健康相談（体脂肪率測定など）、栄養相談、歯科相談があります。栄養相談では、食生活で気を付ける点などのアドバイスが受けられます。また、希望者には家庭のみそ汁の塩分を測定します。

歩こう可児302

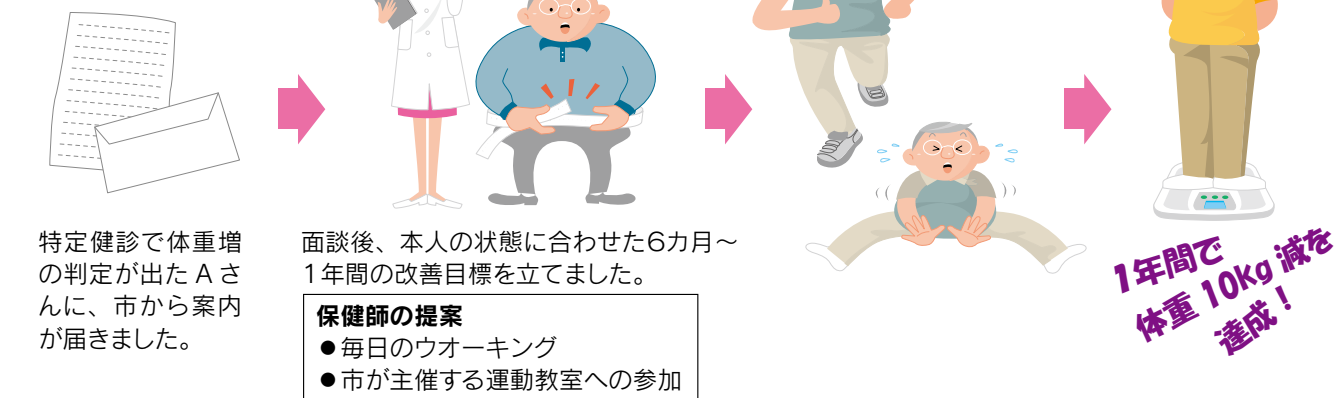
1回30分週2回を合言葉に、ウォーキングを生活に取り入れる市民活動です。地域や職場の仲間と、自分に合った運動習慣を見つけて続けていきましょう。

メタボすっきり相談

市の特定健診を受けた結果、病気の発症リスクの高い人が受ける保健指導（健康相談）です。生活習慣改善についてさまざまなサポートが受けられます。

- メリット
- 1. 保健師や栄養士から、健康状態やライフスタイルに合わせたアドバイスが受けられます
- 2. 生活習慣を少し変えるだけで、無理なく自然に、かつリバウンドしにくいダイエットができます
- 3. 健康な体をつくり、医療費を節約できます

体重10kg減に成功したAさんの場合(66歳男性)



腎臓の状態を確認しよう

市の特定健診(またはぎふ・すこやか健診)を受けると、腎臓の状態がわかります。腎臓の状態はGFRという項目で示されます。まずはお手元の健診結果通知票を見てください。

次の検査で調べています

尿検査
尿にタンパク質や血液などが含まれているか調べます。病気や身体の異常があると、これらがたくさん含まれることがあります。

血液検査
血液中の老廃物(クレアチニン)を調べます。腎臓の動きが悪くなると、老廃物がろ過されず、血液中に蓄積されます。

ココに注目!
国の基準にはありませんが、可児市の健診では腎臓病減少に役立てるため、クレアチニンも検査しています。

慢性腎臓病のステージ表

病期ステージ	GFR区分	重症度の説明
ステージ①	90以上	正常値
ステージ②	60～89	腎障害があり、GFR 軽度低下
ステージ③	30～59	GFR 中等度低下
ステージ④	15～29	GFR 高度低下
ステージ⑤	15未満	末期腎不全

GFRとは?
腎臓のろ過機能を数値で表したものです。数値が低いほど、腎臓の働きが悪いということになります。

もっとも患者数が多く、息切れや貧血など自覚症状が出てきます。

腎機能が低下し、老廃物などを十分排泄できなくなります。透析治療を始める患者が多くなります。

腎機能の大半が失われた状態です。

出典：CKD診療ガイド 2012 より一部改編

予防方法

腎臓病予防に特效薬はありません。日ごろの生活を見直し、慢性腎臓病のリスクを減らすことが大切です。

- 塩分や脂肪をとり過ぎない
- 肥満を防ぐ…メタボは腎臓の大敵。動脈硬化を発生する可能性が高まります。適度な運動を心掛けましょう。
- 喫煙や飲酒を控える…腎臓病だけでなく、肺がんや心筋梗塞にもかかりやすくなります。
- 水分を十分にとる…腎臓の負担を軽くするため、こまめに水分をとりましょう。

生活習慣病が腎臓を悪化

慢性腎臓病は症状が出てくると病気が重くなります。初期状態では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには病状が進行している人がたくさんいます。

また腎臓病は、生活習慣病や動脈硬化と深く関わっています。中でも糖尿病(糖尿病性腎症)は人工透析になる原因の第1位で、43.5%にも上ります。生活習慣病が腎臓に負担をかけ、腎臓の働きが低下することで、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクも増加します。

このため、自覚症状がなくても定期的に検査を受けて、腎臓の状態を把握しておくことが大切です。

早期発見のために

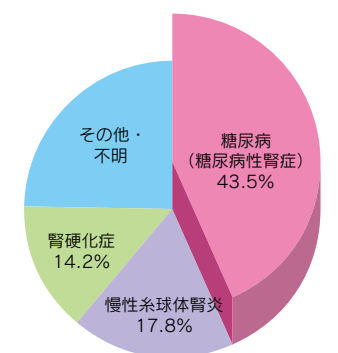
自覚症状の出にくい慢性腎臓病ですが、血液検査や尿検査を受けると、腎臓の機能が低下していないか確認することができます。これは市の特定健診やぎふ・すこやか健診で受けられます。

検査費用は約1万円ですが、国や市が補助しているため、自己負担金は1000円(ぎふ・すこやか健診は500円)で済みます。他の保険の加入者は、加入している保険者に確認してください。

2月末に市の健診の申込書を送付します。定期的に健診を受けて、慢性腎臓病を予防しましょう。

問合せ 健康増進課

透析の原因となる病気



出典：図説わが国の慢性透析療法の現況より一部抜粋