



新たな国民病

# CKD(慢性腎臓病)を知っていますか?

## CKD(Chronic Kidney Disease : 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です。放ったままにしておくと腎臓の働きがさらに低下し、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなることもあります。



日本のCKD患者数は約1,330万人(成人の8人に1人)と推計されており、誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気です。

下のチェックリストで確認してみましょう!

## CKD危険度チェック

あなたはいくつ当てはまりますか?  
当てはまる項目が多い人はCKDになりやすいので**注意**が必要です!



- 肥満である
- 糖尿病である
- 血圧が高い
- コレステロール値が高い
- 高齢である
- 家族に腎臓病の人がいる
- お肉中心の脂っこい食事が好き
- 味付けの濃いものが好き
- 水分をあまりとらない
- 野菜をあまり食べない
- たばこを吸っている
- 睡眠不足や過労ぎみである

## 腎臓を守るためのポイント

### ① バランスの良い食事をとる

1日3食、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心掛けましょう。

### ② 塩分を控える

しょうゆやソースはなるべく使わないようにする、麺類の汁は残す、みそ汁は具たくさんにするなどして減塩を心掛けましょう。

### ③ お酒は控えめに

1日の適量の目安(いずれか1つ)

- ・ビール：中瓶1本(500ml)
- ・清酒：1合弱(160ml)
- ・ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯(60ml)
- ・焼酎：ぐい飲み1杯(70ml)
- ・ワイン：グラス1.5~2杯(200ml)

※女性は男性よりも少ない量が適当です。65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。

### ④ 適切な水分摂取をする

水分は、糖分を含まないお茶などで補給しましょう。

### ⑤ 適度な運動を定期的に行う

ウォーキングなどで定期的に体を動かしましょう。階段を積極的に利用するのも◎

### ⑥ 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。

### ⑦ ストレスをため込まない

体を動かしたり十分な睡眠をとるなどしてストレスを減らしましょう。



## CKD早期発見のため、定期的に検査を受けましょう

CKDの初期は自覚症状がほとんどなく、体のおくみや貧血などの症状が現れる頃には、かなり進行している可能性があります。腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありません。

定期的に健診や検査を受け、なるべく早く異常に気付くことが大切です。