



# CKD（慢性腎臓病）ってなあに？

CKD（慢性腎臓病）とは、chronic（慢性）kidney（腎臓）disease（病）の頭文字をとったもので、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。生活習慣病との関係が深く、誰でも罹患する身近な病気になっています。CKDの診断は、腎障害(タンパク尿などの尿異常)または腎機能の低下が3ヶ月以上続いている状態が確認されると、CKDと診断されます。

CKDの初期には自覚症状がないことがほとんどで、腎臓は一定のレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。

## 腎臓の働きとは

腎臓は腰の辺りに2個あり、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさです。

腎臓は、1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送りだされる血液の20%以上が流れており、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。

その他にも、私たちの健康において重大な役割を担っており、まさに肝心かなめの臓器です。

## CKDの進行で現れる症状

- ・夜間の尿が増える
- ・立ちくらみや貧血を起こしやすくなる
- ・だるさを感じる（疲労感）
- ・手足がむくみ、指輪や靴がきつくなる
- ・息切れする



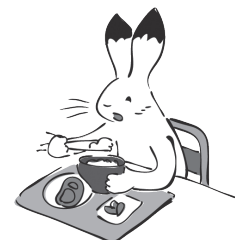
## こんな生活習慣は注意！！

- ・喫煙
- ・飲酒
- ・運動不足
- ・不規則な生活



## 生活習慣を予防してCKD予防！

- ・適度な運動をしましょう。
- ・睡眠、休養をしっかりと取り、ストレスはためこまないようにしましょう。
- ・塩分のとり過ぎに注意！



CKDの発症・進行を抑えるには、日々の生活習慣を改善することが大切です。生活習慣を改善すれば、CKDをはじめ、さまざまな病気の予防につながります。まずは、自分でできることから始めてみましょう。定期的に健康診断を受け、自分の健康を守ることも大切になります。