

応援します!

職場の健康づくり!!

新たな国民病! CKD (慢性腎臓病) !!  
 (成人の8人に1人は、CKD!! (推計))

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

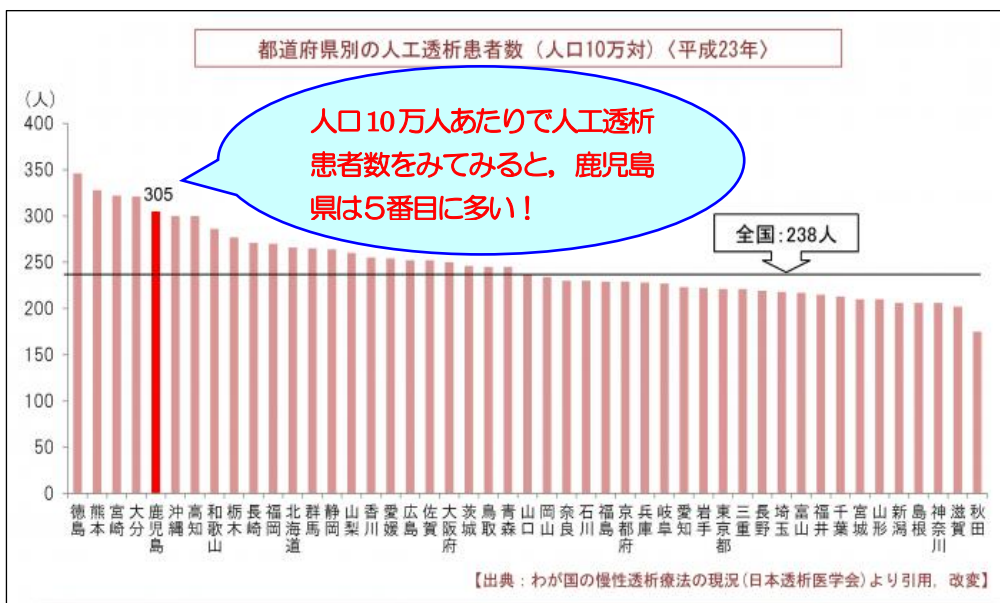
## CKD (慢性腎臓病) とは?

- ①腎臓の働きが正常の60%未満である
- ②尿検査で尿たんぱく陽性が慢性的に続く

※①, ②のどちらか、または両方が3か月以上続く状態をCKD (慢性腎臓病) といいます。

腎臓の病気は自分には関係ないと思  
 っていないませんか?

CKD (慢性腎臓病) の患者は全国で、約 1,330 万人 (成人の8人に1人) と推計されており、「新たな国民病」と言われるほど、とても身近な病気です。CKDが重症化すると、透析治療が必要になります。日本の透析患者は国民の約400人に1人です。

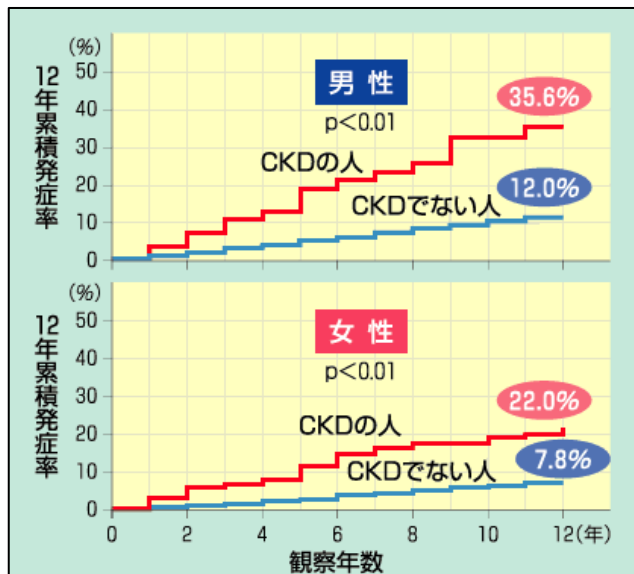


## CKDは心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子です!

CKDは放置すると、人工透析や腎移植が必要になるばかりでなく、動脈硬化を悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が約3倍に増加すると報告されています。

## 自覚症状では、なかなか気づきません!

CKDは、軽い段階では自覚症状がありません。むくみ、体がだるい、貧血、食欲がない、吐き気、息切れ、夜間尿 (夜間に何度もトイレに行く) などの症状があらわれたときは、症状が進行していることが多いのです!



CKDの有無別にみた心血管疾患の累積発症率  
 男女2,634人、1988-2000年、無調整  
 (Ninomiya T, et al: Kidney Int 68, 228-236, 2005より改変)

## 早期発見が重要！！

こんな人は要注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



家族に腎臓病の人がいる



検診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている

CKDは、自覚症状がないまま、静かに進行するため、尿や血液を検査しなければ異常はわかりません。

定期的な健診が、早期発見につながります。年に一度は健診を受けましょう。

CKDと診断されても、薬物療法・食事療法・生活改善を正しく行えば、CKDの進行を遅らせ、腎機能を維持することが可能です。きちんとかかりつけ医の先生の診察を受けましょう。



## 知って得する“腎臓”Q&A

Q. “腎臓のSOS”ってどうやってわかるの？



A. 尿検査と血液検査で発見することができます。

①「尿たんぱく（尿検査）」・・・尿たんぱくは、腎臓病発見の第一の手がかりです。正常な腎臓では体にとって必要なたんぱく質などが漏れ出すことはほとんどありません。

基準値：(-) (±)

ただし、激しい運動、ストレス、たんぱく質の多い食事をした後でも出る場合があるので、血液検査の結果とあわせて診断します。  
※腎臓の機能が低下しているにもかかわらず、尿検査でたんぱく質が漏れ出ない場合があります。そんなときは、②の検査で腎臓の機能がチェックできます。

②「クレアチニン検査（血液検査）」・・・血液中のクレアチニンという老廃物の量を調べます。クレアチニンは、腎臓が正常に働いている場合、ほぼ全て尿中に排泄されます。そのため、血液中のクレアチニンの量が高い場合は、腎臓の機能の低下が疑われます。

基準値：(男性) 1.0mg/dl 以下  
(女性) 0.7mg/dl 以下

③「GFR（腎臓の機能を表す指標）」・・・クレアチニン（血清Cr）の値をもとに、年齢・性別を加味した計算式で、腎臓の機能の推定値が分かります。「日本慢性腎臓病対策協議会」のホームページでも、年齢・性別・血清クレアチニン値により自分の腎臓の機能をチェックできます。



<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

<問い合わせ先>

北薩地域振興局保健福祉環境部（川薩保健所）健康企画課健康増進係：古屋

〒895-0041 薩摩川内市隈之城町 228-1 TEL：0996(23)3165 FAX：0996(20)2127