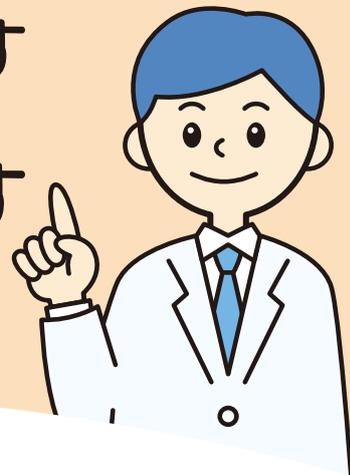


慢性腎臓病 **CKD** は

私達の生活をおびやかす
身近な「**国民病**」です



慢性腎臓病(CKD)とは？

症状がないまま進行し、将来的に透析を要する予備軍！

糸球体濾過量(eGFR)が、
60未満に低下している

たんぱく尿など、
腎臓の障害がある

いずれか または 両方が、3か月以上つづく状態

慢性腎臓病(CKD)



日本では、約2000万人が慢性腎臓病(CKD)に罹患していると推計されており、**成人の5人に1人**にあたります。慢性腎臓病(CKD)が重症化すると透析治療が必要になります。日本の透析患者さんは 約33万人、**国民の約400人に1人**です。透析患者数の増加は、世界共通の問題です。

日本国内の20歳以上の
5人に1人が CKD



健康診断などで、早期発見が可能です！

慢性腎臓病(CKD)は、血液検査と尿検査で調べることができます。自覚症状がないまま、進行することが多いため、ほとんどの慢性腎臓病(CKD)患者さんは自分が病気であることを知りません！
必ず健康診断を受けましょう！

心筋梗塞や脳卒中などの 脳心血管疾患に対する重大な危険因子！

中程度の腎機能低下や、たんぱく尿があると、心筋梗塞や脳卒中といった脳心血管疾患の発症率が約3倍と報告されています。



早期発見で治療が可能な病気です！

あなたの腎臓を守るためにできることは...裏へ ▶▶▶

あなたの腎臓、大丈夫？

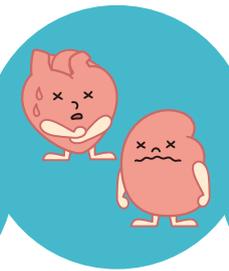
こんな人は要注意！



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の診断・管理には

尿検査・血液検査・血圧測定が重要です！

尿たんぱく
±・+・2+・3+は受診を

尿検査



eGFR値
60未満は要検査！

血液検査



130/80 mmHg
未満が管理目標

血圧測定



CKDは治療ができます！

慢性腎臓病(CKD)と診断されたら…

1. きちんとかかりつけ医の先生の診察を受けましょう。
2. 禁煙し、肥満を是正して、規則正しい生活をしましょう。
3. 血圧を適切にコントロールしましょう。減塩が大切です。血圧の管理目標は130/80mmHg未満です。
4. 糖尿病や脂質異常症も、しっかりと治療しましょう。
5. 腎機能が高度に低下すると貧血などの問題を生じるので、腎臓専門医の診察を受けましょう。
6. 腎機能が低下するとお薬の確認が必要です。薬剤師さんにも相談しましょう。



eGFR(糸球体濾過量)とは？

尿をつくる働きを糸球体濾過量(eGFR)で表します。尿の中に排泄されるクレアチンがどのくらい血液に残っているかを測定し、特別な式で計算します。元気な人のeGFRはおおよそ100ですから、自分の腎機能が何%ぐらいかが理解ができます。



自分の腎臓の動きを
ホームページで
チェックしてみよう！▶

<https://j-ka.or.jp/ckd/check.php>



<https://j-ka.or.jp>

〒113-0033 東京都文京区本郷3-28-8 日内会館 一般社団法人日本腎臓学会内

世界6大陸100か国以上の国々で啓発キャンペーン実施中！

毎年、3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

