

慢性腎臓病 Chronic Kidney Disease

慢性腎臓病（CKD）は20歳以上の8人に1人が罹患する、新たな国民病と言われています。

初期には無症状で進行する、それがこの病気の怖いところです。

CKDとは

血液検査

① eGFR 60未満
腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値

尿検査

②尿たんぱく(+)等
腎障害の存在の数値

①②のどちらか一方または
両方が3ヶ月以上持続する場合
CKD（慢性腎臓病）と診断されます。

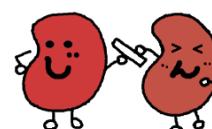
- 息切れ
- 倦怠感
- 夜間多尿
- 貧血
- むくみ



こんな症状が出てきたら
腎臓が弱っている証です！

健診の血液検査・尿検査の結果を確認し、かかりつけ医と相談しましょう！

「守ろう！腎臓シール」について



このシールは、**腎臓の働きが低下している方**
にお渡しをしています。

シールは、**おくすり手帳のお名前の右横**に貼り、
病院の受診時には必ず、**おくすり手帳の持参**
をしてください。



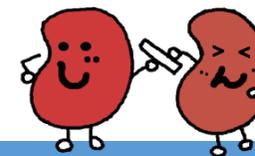
薬によっては腎臓に負担がかかるものも
あります。

また、腎臓の働きが低下すると副作用
が強く出ることもあります。

病院を受診した際に、腎臓シールを確
認することで、腎臓の働きを考えたお薬
の調整がしやすくなります。薬による腎
臓への負担を減らすことで**あなたの腎
臓を守ります！**

はんだ「守ろう！腎臓」プロジェクト

今日から実践!! 腎臓にやさしい生活



ま

まずは血圧と体重のコントロール！

高血圧や肥満は、腎臓に大きく負担をかけます。家庭での血圧や体重測定を習慣化しましょう。また、食べ過ぎない工夫など、体重のコントロールを心がけましょう。血圧の基準値は130/80mmHg未満、体格指数BMIは25未満が目標です。※ 1

も

もれそうまで我慢せず トイレに行こう！

腎臓は休まずに尿を作っています。排尿をがまんすると膀胱に尿が溜まり、腎臓に逆流します。そこで、細菌が繁殖し、炎症を起こします。

ろ

6グラム 減塩を心がけよう！

減塩



塩分の摂りすぎは高血圧を介し、腎臓を傷めます。1日6g以下を目指しましょう。※ 2

う

運動で血行促進！

血行が悪いと腎臓の活動が低下します。ウォーキングなど、軽い全身運動で血行を促進しましょう。運動強度は「楽」と感じながら行え、終わった後も「もう少しできそう」と感じる程度がよいでしょう。



腎

腎臓にやさしい薬について かかりつけ薬剤師さんと相談しよう！

薬やサプリメントの中には、腎臓に影響するものもあります。必要な薬以外は、飲まないようにしましょう。薬の飲み方・選び方は薬剤師さんに教えてもらいましょう。

ぞ

そうだしよう 禁煙と適正な飲酒！

尿酸値が高い状態が続くと、腎臓には負担です。適正な飲酒を心がけましょう。また、喫煙は動脈硬化や血圧上昇を招くため禁煙をお勧めします。禁煙サポート薬局ではお薬による禁煙相談を行っています。活用しましょう。

目安量として



ビール500ml



缶チューハイ520ml

- ・日本酒・・・180ml
- ・ワイン・・・180ml
- ・焼酎・・・110ml

う

うまくストレスと付き合いよう！

ストレスや疲労、寝不足は大敵です。十分な休養、睡眠をとることが腎臓を守るポイント。疲れたなと感じたら無理をせず、休養しましょう



プラス かかりつけ医で生活習慣病の管理をしよう！

腎機能異常は生活習慣病と密接に関係しています。特に血糖値、血圧、コレステロール、尿酸値が1つでも高い方は必ず治療と管理をしましょう。

※ 1 体格指数 (BMI) = 体重Kg ÷ (身長m)²

※ 2 国の調査によると食塩摂取量の現状としては男女約10g/日ですが、目標量は男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満です。