

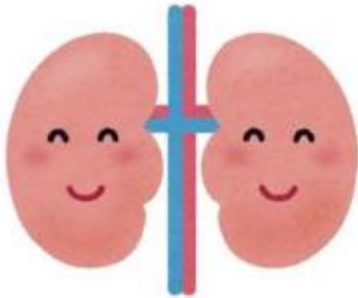
# CKD って知っていますか？

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もいわれているんです。健診を受けて早期発見早期治療が大切です。



保健師 大岡睦子

## 【腎臓の働き】



- ① 尿を作る
- ② 血圧をコントロールする
- ③ 赤血球を造る指令を出す
- ④ 骨を維持する
- ⑤ 身体の酸性・アルカリ性を調節する

GFR 値（糸球体濾過量）はろ過の働きを示す数値で、血液検査をすれば簡単に推算できます。GFR 値が低いほど、腎臓の働きが低下していることを示します。59 以下は医師に相談を！

CKD ステージ	CKD ハイリスク群 CKD ステージ 1 ..... CKD ステージ 2	CKD ステージ 3	CKD ステージ 4	CKD ステージ 5
推算 GFR 値 (mL/分/1.73 m <sup>2</sup> )	90 以上 ..... 89 ~ 60	59 ~ 30	29 ~ 15	15 未満
腎臓の働きの程度				
症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自覚症状がほとんどない</li> <li>● たんぱく尿が出る</li> <li>● 血尿が出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜間に何度もトイレに行く</li> <li>● 血圧が上昇する</li> <li>● 貧血になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 疲れやすくなる</li> <li>● むくみが出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食欲が低下する</li> <li>● 吐き気がする</li> <li>● 息苦しくなる</li> <li>● 尿量が少なくなる</li> </ul>
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			透析療法 腎移植などの準備

慢性腎臓病は 8 割が「健康診断」「他の病気の治療時」に見つかりますが、残りの 2 割は診断を受けるまでに 5 年以上の期間があったことが分かっています。自覚症状がなく実際に治療を開始するまでに長い時間がかかっており、ステージが進んでしまっている実態があります。