

CKD(慢性腎臓病)を知って腎臓を守ろう！

文=竹内 志保(保健師)

CKD(慢性腎臓病)とは？

次のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態

腎障害

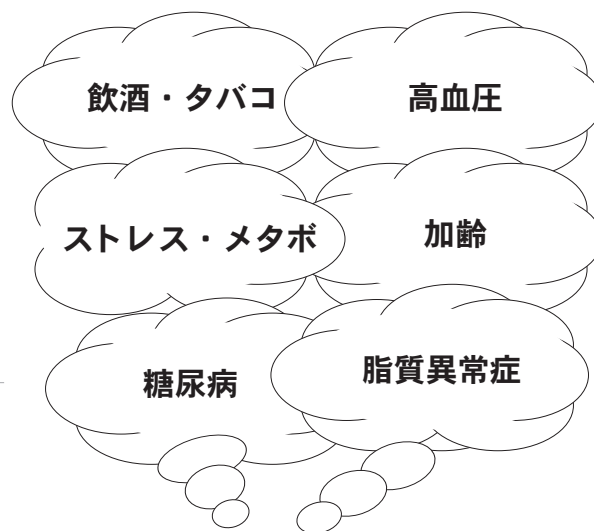
たんぱく尿などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかである状態

腎機能の低下

血液中の老廃物の一種である血清クレアチニンの値と年齢、性別から算出したeGFR(推算糸球体ろ過量)が、60ml/分/1.73m²未満の状態

CKDは、比較的新しい概念であるため、はじめに聞く方もいるかもしれませんが、日本の推定患者数は約一千三三〇万人にのぼり、糖尿病の推定患者数一千万人より多く、新しい国民病と言われています。

慢性腎臓病は、町の特定健診で発見することができるので、健診を受け、糖尿病や高血圧だけでなく腎臓病の発見と予防を心がけていきましょう。CKDをそのまま放っておくと、腎臓が役割を果たせなくなり腎不全の状態になります。



CKDの
主な原因

CKDの初期は自覚症状がほとんどありません。体のむくみや貧血、だるさ、息切れなどの症状が現れる頃には、病気がかなり進行している可能性があります。ですから検査によって出来るだけ早く異常に気づくことが大切です。

腎不全になると食事の内容や水分を制限する必要があります。さらに腎臓の働きが低下すると透析や腎移植を受けなくてはなりません。CKDは、腎炎が原因の場合もありますが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因

でなる人が増えていきます。ですから、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を防ぐことは、CKDを防ぐことに繋がります。

ポイント1 塩分を控える！

ねり製品(ちくわ・かまぼこ)や加工肉(ハム・ウィンナー)は塩分が高いため要注意！

レモンや七味、お酢などに味付けを変えて、しょう油や塩を減らしましょう！

ポイント2

適正な体重を維持するための運動を！

ポイント3

禁煙をする！

腎臓を守るポイント

ポイント4 お酒を控えめに！

1日の適量はビール中瓶1本まで。飲み過ぎないようにしましょう！

ポイント5 ストレスをためない！

無理な仕事などによる過労を避け、十分な睡眠をとりましょう。悩みをためないようにしましょう。