

# CKD（慢性腎臓病）を予防しよう

腎機能低下の原因（原疾患）を把握し、適切な治療と生活習慣を心がければ、発症や進行、合併症を予防することができます。

## CKD（慢性腎臓病）って何？

### CKD

数多くある様々な  
腎臓病の総称

慢性（糸球体）腎炎  
IgA 腎症  
ネフローゼ症候群  
多発性のう胞腎（ADPKD）  
糖尿病性腎症  
腎硬化症（高血圧）  
…

#### 腎機能の低下

糸球体濾過量（GFR）が  
60 ml/分/1.73 m<sup>2</sup> 未満



#### 尿・形態異常

尿蛋白などの検尿異常  
腎臓の形態異常  
腎生検での組織の異常

上記のいずれかまたは両方が**3ヶ月以上**続いている状態

日本の成人人口の**8人に1人**、1,330 万人が  
CKD の患者です。

## 腎臓のしごと

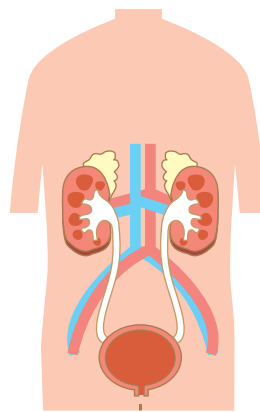
腎臓はそらまめの形をした握りこぶし大の臓器で、腰の上あたりに左右にひとつずつあり、下記のような生命活動に大切な働きをしています。

### 老廃物の排出と 体内に必要な物質の再吸収

腎機能が低下すると…  
老廃物が体内に溜り**尿毒症**になります。

### 水分量や電解質の調整 血圧の調整

腎機能が低下すると…  
**腎性高血圧**となり、高血圧が腎機能を  
低下させる**悪循環**になります。



### 造血ホルモン（エリスロポエチン） の分泌

腎機能が低下すると…  
**腎性貧血**になります。

### 活性型ビタミンDの生成 骨の強化

腎機能が低下すると…  
カルシウムの吸収が低下し、  
**骨がもろく**なります。

⇒腎臓の機能が低下すると、**脳卒中**や**心筋梗塞**のリスクが増大するとともに、  
**人工透析**や**腎移植**が必要になる可能性があります。

## 特定健診の結果から腎臓の機能の状態がわかります。

### 確認してみよう。その1

あなたの健診結果を表中に記入してみましょう。

| 項目                                |                               | 異常なし  | 年 月 | 年 月 | 年 月 |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|-----|-----|-----|
| e-GFR<br>ml/分/1.73 m <sup>2</sup> | 腎臓の機能が何%<br>になっているかを<br>示します。 | 60 ~<br>※年齢・尿蛋白<br>の値によって<br>重症度が異な<br>ります。 |     |     |     |
| 尿蛋白                               | 通常では、尿から<br>排泄されません。          | (-)<br>※e-GFR の値に<br>よって重症度<br>が異なります。      |     |     |     |

### 確認してみよう。その2

CKD 重症度分類の上記の結果に該当するところに○をしてみましょう。

#### 《CKD の重症度分類》

| e-GFR | 慢性腎臓病<br>病期 |           | GFR 区分 | 尿蛋白 |     |        |
|-------|-------------|-----------|--------|-----|-----|--------|
|       |             |           |        | (-) | (±) | (+) 以上 |
| 90    | G1          | 正常または高値   | >90    |     |     |        |
|       | G2          | 正常または軽度低下 | 60-89  |     |     |        |
|       | G3a         | 軽度～中等度低下  | 45-59  |     |     |        |
|       | G3b         | 中等度～高度低下  | 30-44  |     |     |        |
|       | G4          | 高度低下      | 15-29  |     |     |        |
|       | G5          | 末期腎不全     | <15    |     |     |        |

自覚症状は  
ありません

↓

倦怠感・むく  
み・めまい・  
夜間多尿など

↓

人工透析  
腎移植

KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変 (CKD 診療ガイドライン 2018 日本腎臓学会編より)

緑 ■ のステージを基準に、黄色 ■、オレンジ ■、赤 ■ の順にステージが上昇するほど死亡、末期腎不全、心疾患死亡発症のリスクは上昇します。

※腎機能低下の原因（原疾患）を把握し、適切な治療と生活習慣を心がければ、発症や進行、合併症を予防することができます。

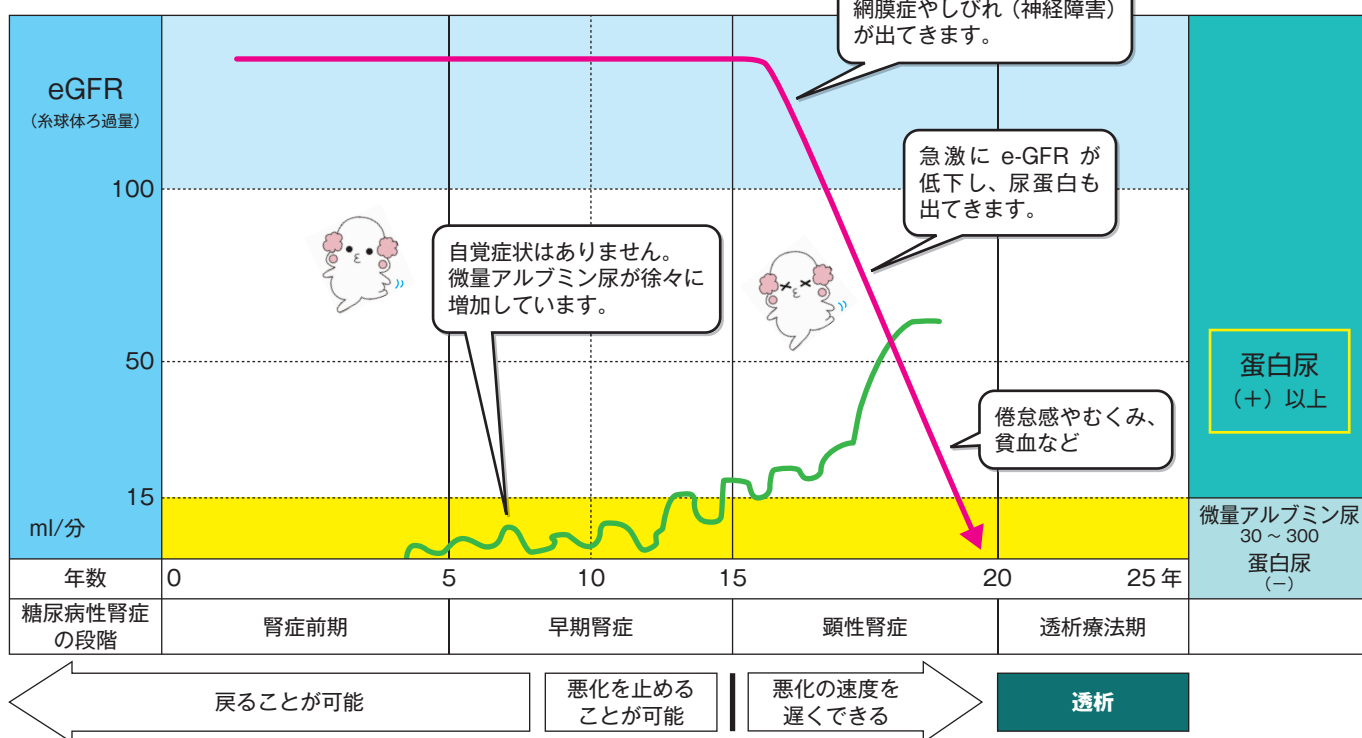
# 糖尿病性腎症にご用心

新規透析導入の原因疾患の  
4割以上が**糖尿病性腎症**です。



さとしお君

## 糖尿病性腎症の経過



CKD 診療ガイド 2012 より抜粋、一部改変

高血糖が10年以上経過した後、急激な腎機能の低下がみられます。  
糖尿病の方は、腎機能を視点とした定期的な検査が望まれます。

### Q1

慢性腎臓病は症状が  
でるのを待ってから、  
治療を開始（病院に  
受診）でよい？

- ① はい
- ② いいえ

### Q2

慢性腎臓病に  
なったらどうなる？

- ① 自然に治る
- ② 治らない
- ③ 進行を抑える・遅らせることは可能

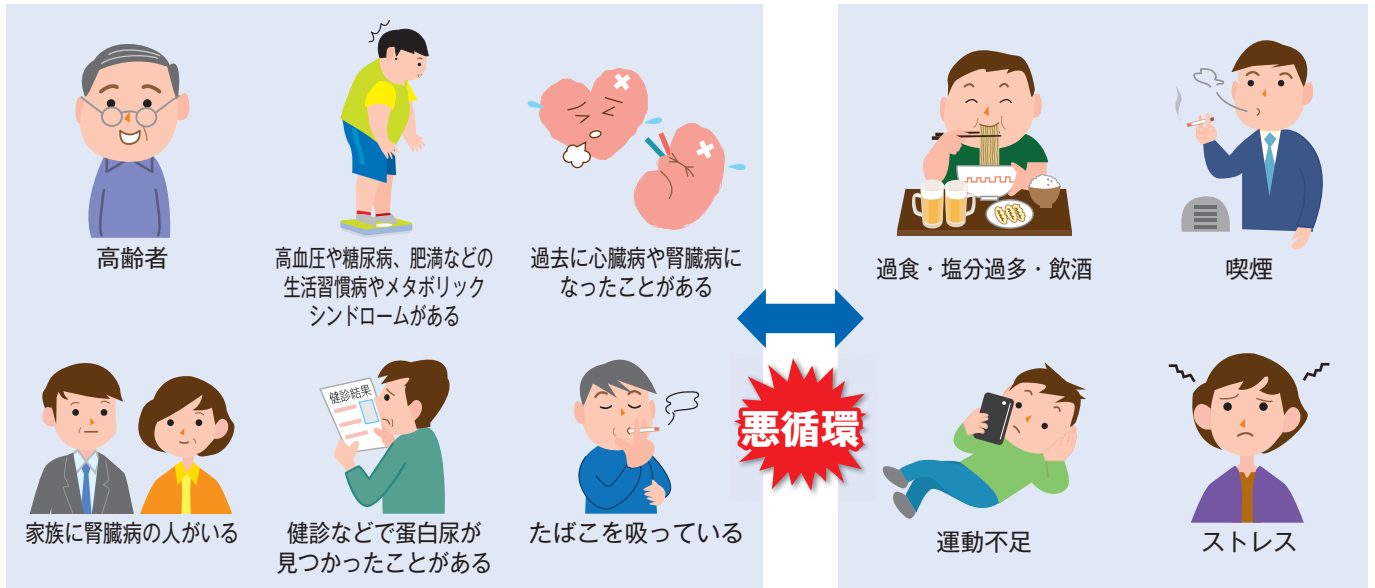
### Q3

腎臓を傷める原因に  
なるのは、次のどれ？

- ① 糖尿病
- ② 高血圧
- ③ 脂質異常症
- ④ 肥満



# こんな人は要注意です。



## 大切な腎臓を守るために

腎機能低下の程度やその他の疾患等により、食事や運動等の生活習慣改善の内容や検査値のコントロール目標が異なります。かかりつけの医師の指示に従いましょう。

|   |  |
|---|--|
| <p>① 規則正しくバランスのとれた食生活を心がけましょう。お酒は飲みすぎないように。薄味を心がけましょう。</p> <p>※食塩摂取量は<b>1日6g</b>未満を目標に<br/>※脱水にも要注意</p>  | <p>⑤ <b>血圧</b>はできるだけ毎日測り、しっかりコントロールしましょう。</p> <p>血圧目標：130/80 (mmHg) 未満</p> <p>※医師の指示に従いましょう。</p>                  |
| <p>② 運動習慣をつけましょう。</p> <p>※医師の指示に従いましょう。</p>    | <p>⑥ <b>必要な薬以外は飲まない・使わない</b></p> <p>市販薬や健康食品、サプリメントの自己判断による服用は危険です。高齢者では、<b>鎮痛剤、利尿薬、ビタミン剤</b>などによる腎障害も見られます。</p>  |
| <p>③ <b>禁煙</b></p>   | <p>⑦ 健診や医療受診の継続を定期的に検査結果を確認しましょう。</p>   |
| <p>④ 休養をしっかりとりましょう。</p>    | <p>⑧ <b>感染症に注意</b>しましょう。</p>    |

こたえ

- Q1：② いいえ  
自覚症状が出たときには、すでに重症化しています。毎年検査を受けて、早めの受診をしましょう。
- Q2：③ 進行を抑える・遅らせることは可能  
早期及び適切な治療と生活改善により進行を遅らせることができます。
- Q3：①～④ すべて  
腎臓を守るためにも生活習慣病の予防、重症化を予防しましょう(上記参照)。

監修：北九州市 CKD 予防連携システム意見交換会  
発行年月日：令和元年10月  
発行：北九州市保健福祉局  
北九州市印刷物登録番号 第 1910083B 号