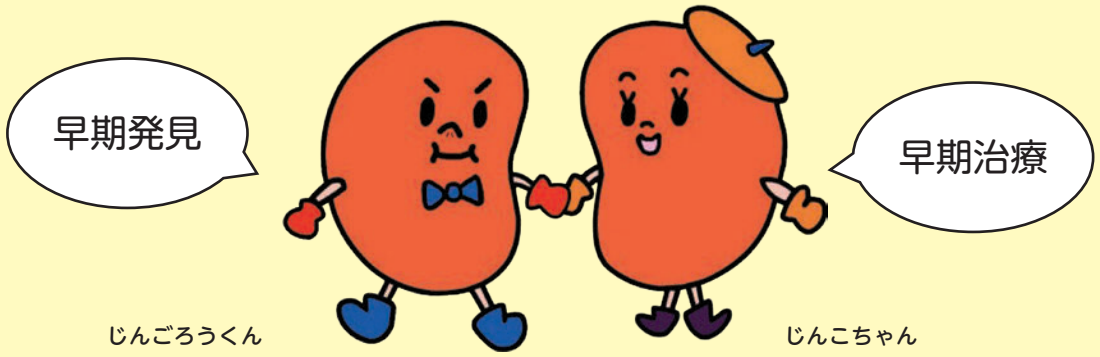
CKDに要注意

(CKD：Chronic Kidney Disease)

-慢性腎臓病-



CKD（慢性腎臓病）って？

☑ CKD（慢性腎臓病）は、主に糖尿病や高血圧など生活習慣病の悪化により発症し、症状が進行すると、**人工透析**または**腎移植**が必要な**腎不全**になり、**心筋梗塞**や**脳梗塞**を起こしやすくなる**大変な病気**です。

具体的には…

下記の①、②のいずれか、または両方が３カ月以上持続した状態のこと

①eGFR（＝腎機能）が60％未満

②蛋白尿や尿潜血（血尿）などがみられて腎臓が傷ついていると言える状態

CKDは、非常に多い！

☑ 成人の**約５人**に**１人**は慢性腎臓病と推計されています。

☑ CKDの初期は、**自覚症状がなく**、本人が気づかないまま病気が進行していることがあります。

あなたの腎臓は大丈夫？

eGFR / 蛋白尿とは？

eGFR

「eGFR（推算糸球体ろ過量）」は腎機能を示す指標のこと。

GFRとは、腎臓のなかにある毛細血管の集合体（糸球体）が、1分間にどれだけの血液をろ過して尿を作ることができるかを表しています。GFRの値が低いほど、腎機能が低下していることを示します。**健診結果では100以下の数値で表されます。**

蛋白尿

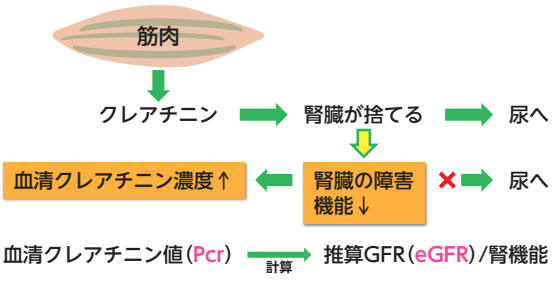
たんぱく質は、腎臓が血液をろ過し、尿を作る際に必要分は体内に再吸収されます。**しかし、腎機能が低下するとたんぱく質が体内に再吸収されず、尿として排出されます。これを蛋白尿といいます。**

健診結果では（ー）、（±）、（1＋）のように表されます。

eGFR（＝腎機能）ってどうやって調べるの？

血液検査（クレアチニン）と尿検査（蛋白尿）で調べます。

血清クレアチニンの値から、eGFR（＝腎機能）が計算できます。



eGFR：estimated GLOMERULAR FILTRATION RATE

☑ **筋肉の老廃物（クレアチニン）は、本来全部が尿に捨てられますが、腎機能が低下すると、血液中にクレアチニンが増加します。**

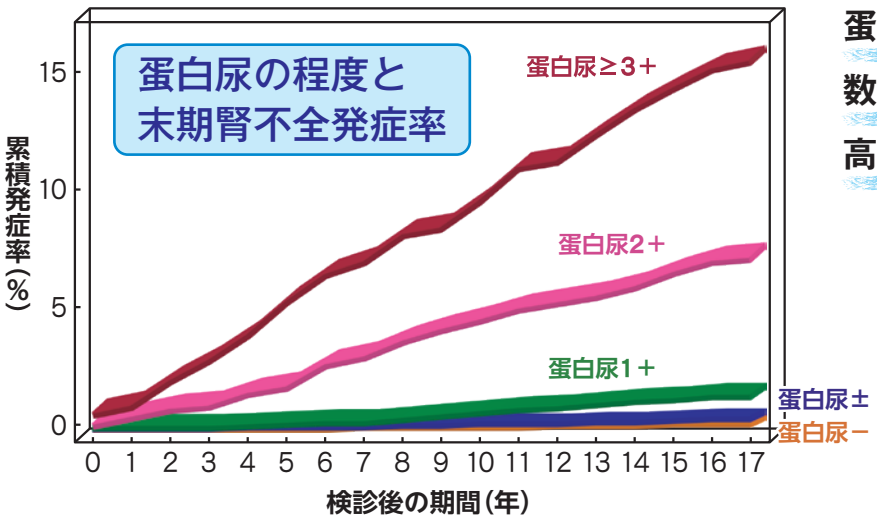
☑ **血清クレアチニン値は健康診断で測定することがあるので、健診結果を確認してみましょう！**

【クレアチニン基準値】

男 性	0.65 ～ 1.07	女 性	0.46 ～ 0.79

（出典）日本臨床検査医学会編．臨床検査のガイドラインJSLM2021；P18

蛋白尿を放置すると？



蛋白尿が高いまま放置しておくと、数年後に人工透析になる確率が高くなります。

(Iseki K et al. Kidney Int 63:1468-1474, 2003)

CKDの原因

好ましくない生活習慣が悪循環を引き起こします。

肥　満　／　運動不足　／　過度の飲　酒　／　喫　煙　／　ストレス　／　塩分の摂りすぎ

生活習慣病

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高尿酸血症

悪循環

CKD

CKDが進行すると

初期の段階では自覚症状はほとんどがありませんが、CKDが進行すると、つぎのような症状があらわれることがあります。

むくみ

貧　血

夜間頻尿

だるさ

息切れ

最終的には**腎不全**から**人工透析**や**腎移植**が必要になります。

その他にも**心筋梗塞**・**心不全**・**脳卒中**などの心血管疾患を発症し、**死亡のリスク**が高まります。

CKDの予防には…

1. **運動**▶週２回程度30分以上持続して汗をかくような運動を行いましょう。（運動制限がない場合）
2. **減塩**▶１日の塩分摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を意識しましょう。
3. **節酒**▶１日に日本酒１合以下、ビール中瓶１本以下、ワイン２杯弱以下、ウイスキーブランデーダブル１杯以下のうちのいずれかにしましょう。
4. **禁煙**▶喫煙は肺や心臓だけでなく、腎機能も低下させるため禁煙を心がけましょう。

CKDは**早期発見**が重要です。

自覚症状がほとんど無いので、

必ず**尿検査を含めて健康診断**を

受けましょう。

CKDは**管理**が可能です。

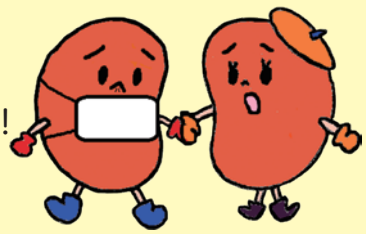
生活習慣の改善（肥満・運動不足の解消、減塩、節酒、禁煙）により血糖と血圧を適正にコントロールすることは、腎臓病、心臓病、動脈硬化等を改善し、健康を増進します。

蛋白尿1＋以上、eGFR 60mL/分未満、

家庭血圧135/85mmHg以上が続く場合には、

腎臓専門医を受診しましょう。

受診は
早めにネ！



制　　作／神奈川県
監　　修／神奈川県慢性腎臓病（CKD）対策連絡協議会
問い合わせ／神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課　電話045-285-0706
ホームページ／「CKD（慢性腎臓病）とは？」

発行日　令和7年3月