

CKD (慢性腎臓病) を知っていますか

CKD (慢性腎臓病) とは

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の病気が続く状態を言います。現在、日本には成人8人に1人の割合で患者がいると考えられ、新たな国民病とも呼ばれています。CKDは初期にはほとんど自覚症状がなく、むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状があらわれたときにはすでに病気が進行していることがほとんどです。また、進行していくと人工透析が必要となることもあります。健診結果を見直し、生活習慣を改善しましょう。

健診結果を見直してみましょう

・e-GFR

糸球体ろ過量とも呼ばれるもので、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す値です。この値が低いほど腎臓のはたらきが悪いということになります。

・尿たんぱく

腎臓の機能を調べる検査です。何らかの原因により腎臓が正しく機能していないとたんぱく質が尿の中に混じって排出されます。

e-GFRが60未満の人や尿たんぱくが(1+)(2+)(3+)の人は医療機関の受診をおすすめします。

生活習慣を見直しましょう

CKDの原因として最も多いのは、糖尿病と高血圧です。生活習慣の改善による血圧や血糖のコントロールが大切です。

◇塩分のとり過ぎに気をつける

食塩のとり過ぎは、腎臓に負担をかけます。

意識して減塩を行いましょう。

- ・味付けに酢や香辛料を利用する。
- ・しょうゆやソースはかけずに付ける
- ・だしをしっかり使う
- ・麺類の汁は残す

◇運動習慣を身につけよう

ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

◇禁煙を心がける

喫煙は血管を収縮させ血圧を高めます。

◎高血圧との関係

腎臓は血圧を調整するはたらきがあり、腎臓のはたらきが悪くなると、血圧が上がります。血圧が上がると腎臓の機能が低下するという悪循環に陥ります。

◎糖尿病との関係

糖尿病による血糖コントロールが不十分で高血糖の状態が長く続くと、腎臓の機能が低下します。

毎月第1月曜日は健康相談日(10時~11時30分)予約不要

健診結果の見方や食事などの相談、体組成測定(体重、体脂肪、筋肉量など)を行っています。