

## CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？

### 腎臓の大切な役割

- ①血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排泄する
- ②血圧を調整する
- ③血液をつくるためのホルモンをつくる
- ④骨を丈夫に保つ



### CKD(慢性腎臓病)とは？

CKD(慢性腎臓病)は、次の①、②のいずれか、または両方が3ヵ月以上続く時に診断されます。

- ①尿たんぱくが多い
- ②糸球体ろ過量(eGFR)が低下している

eGFRは、血液検査によるクレアチニン値および年齢・性別から推計した数値で、腎臓の働きが分かります。eGFRが50といわれたら、腎臓は50%の働きしかできなくなっているということになります。

健診で、尿たんぱくが出ている、eGFRが低下しているなどの異常が見られた場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### 【CKD重症度分類】

ステージ(病期)	G 1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR	90以上	60～89	45～59	30～44	15～29	15未満
腎臓の働き						
	正常	正常または 軽度以下	軽度～ 中等度以下	中等度～ 高等度以下	高等度以下	末期腎不全

### 高血圧や糖尿病などに要注意

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKD(慢性腎臓病)の発症に大きく影響します。腎臓は細い血管が集まってできている臓器であり、高血圧が進行すると腎臓の働きが低下してしまいます。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、全身の血管が傷む「動脈硬化」を進め、腎臓の血管にも障害があらわれてきます。CKD(慢性腎臓病)の悪化で、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなります。

### ぜひご参加ください！ 糖尿病予防教室・慢性腎臓病(CKD)予防教室を開催します！

#### 糖尿病予防教室

糖尿病について知りたい人や糖尿病の心配がある人はぜひご参加ください。

日 時：1月29日(木) 内 容：保健師・管理栄養士による講義など  
13時30分～15時 「糖尿病について」  
場 所：町保健センター 「糖尿病を予防する食生活」  
料 金：無料 申し込み：1月23日(金)までに町保健センターへ電話にてお申し込みください。



#### 慢性腎臓病(CKD)予防教室

慢性腎臓病の基礎知識から予防するための食事のコツ、日常生活で心掛けるべきことを学べます。

腎臓の機能が心配な人やCKDについて 詳しく知りたい人はぜひご参加ください。

日 時：2月5日(木) 内 容：医師・管理栄養士による講義など  
14時～16時 「腎臓のはたらきと慢性腎臓病予防について」  
場 所：町中央公民館中ホール 「腎臓にやさしい食生活」  
料 金：無料 申し込み：1月23日(金)までに町保健センターへ電話にてお申し込みください。

養老町国民健康保険特定健診を受診し、糖尿病や慢性腎臓病のリスクを認める人へは、教室の案内を通知します。

問 町保健センター ☎32-9025