

慢性腎臓病 (CKD)は私達の生活をおびやかす新たな「国民病」です!

最近, 慢性腎臓病 (CKD) という新しい病気 の概念が注目されています



慢性腎臓病 (CKD; Chronic Kidney Disease) とは?



① 蛋白尿など, 腎臓の障害がある

② 糸球体濾過量 (GFR) が60以下に低下している

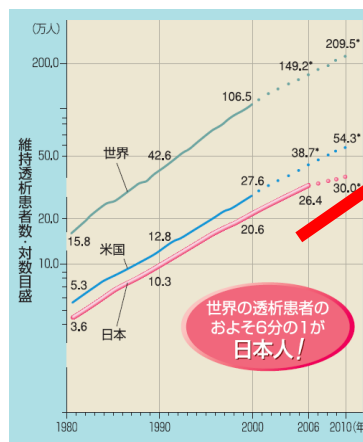
CKDは①か②のいずれかが3カ月以上持続した状態

1. 慢性腎臓病 (CKD) は透析を要する腎不全の予備軍です

世界, 米国, 日本で透析患者さんは増えている

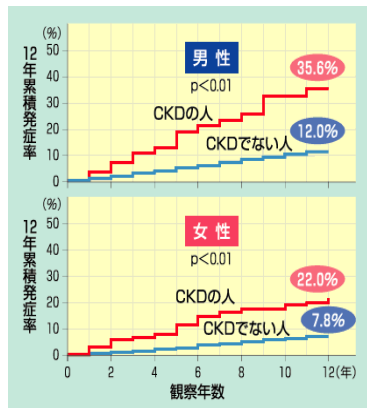
世界中で透析患者さんが増えており, その対策は緊急の課題です. 日本には約30万人 (国民約400人に1人) の透析患者さんのいる

世界有数の透析大国です



世界の透析患者のおよそ6分の1が日本人!

CKDがある人は心血管疾患になりやすい



CKDの有無別にみた心血管疾患の累積発症率
男女2,634人, 1988-2000年, 無調整
(Ninomiya T. et al: Kidney Int 68, 228-236, 2005より改変)

2. 慢性腎臓病 (CKD) は心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子です

最近になり, 中程度の腎機能低下や, 蛋白尿があると, 心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険が高まることが分かってきました. 慢性腎臓病 (CKD) では 心血管疾患の発症率が約3倍と報告されています

3. 慢性腎臓病 (CKD) 推定患者数は約1,330万人, 新たな国民病です!

成人の約8人に1人はCKDです. 慢性腎臓病 (CKD) は 自覚症状がないため, ほとんどの慢性腎臓病 (CKD) 患者さんは 自分が病気であることを知りません!

必ず健康診断を受けましょう

こんな“三高”は腎臓を悪くします!

- 血圧が高い
(高血圧)
- 血糖が高い
(糖尿病)
- 脂質が高い
(高脂血症)

健康診断を受けましょう

1. あなたのおしっこは大丈夫？
尿蛋白は腎臓の悲鳴！
2. 腎臓機能はどのくらい？
血清クレアチニンから簡単に腎機能(GFR)がわかります
3. 腎臓を悪くする因子はない？
血圧, 血糖, 脂質, 肥満, メタボ...



GFR(糸球体濾過量)とは？

腎臓は毎日約150リットルの尿の元を作っています。そのうち必要なものは再利用されて、毒素などの不必要なものが最終的に1~2リットルの尿に溶けた形で体外に排泄されます。尿の元をつくるはたらきがGFRです

自分の腎臓の働きをGFR早見表でチェックしよう！

CKDは治療ができます

慢性腎臓病(CKD)と診断されたら

1. きちんと かかりつけ医の先生の診察を受けましょう
2. 禁煙, 肥満を是正して, 規則正しい生活をしましょう
3. 血圧を適切にコントロールしましょう。減塩が大切です

降圧目標値(外来血圧)

CKDのない高血圧の人	130/85mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満
CKDの人	130/80mmHg未満
尿たんぱくが1g/日以上の人	125/75mmHg未満

※急激に血圧を下げると腎機能が悪化する危険がありますので、2~3カ月かけて徐々に目標値に近づけるようにします。

4. 糖尿病や脂質異常症も, しっかりと治療しましょう
5. 腎機能が相当に低下すると貧血などの問題を生じますから, 腎臓専門医の診察も受けると良いでしょう
6. 腎機能が低下するとお薬の調整が必要になりますから, 薬剤師さんにも相談しましょう

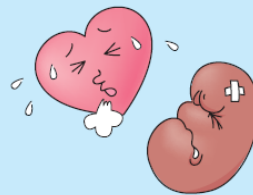
こんな人は要注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病, 肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



家族に腎臓病の人がいる



たばこを吸っている

CKDをしっかり治療 透析や心血管疾患にならないようにしましょう



家庭でも血圧測定を!!

愛知腎臓財団 CKD対策協議会

