

●第10回健康おおたわら塾(全11回)●
「腎臓は肝腎要の大切な臓器」

■相談・問い合わせ
 健康政策課成人健康係
 TEL(23)7601

●3月8日は「世界腎臓デー」です

広報おおたわら2月15日号では、私たちのからだを正常に保つための働きをする腎臓の働きについてお伝えしました。

今回は、腎臓の病気の中でも「新しい国民病」と言われている「慢性腎臓病(CKD)」についてです。慢性腎臓病の患者数は成人の8人に1人に当たる約1300万人以上とされています。

最近の研究では慢性腎臓病の人は透析予備軍であると同時に心筋梗塞や脳卒中などの病気の発症率が高い事も分かってきました。

【慢性腎臓病(CKD)の定義】

①蛋白尿が出る。

②糸球体ろ過量(eGFR)が60ml/分/1.73㎡未満=腎機能が低下

①、②のどちらか、または、両方が3カ月以上持続するとCKDです。

腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を慢性腎臓病と言います。では、なぜ慢性腎臓病(CKD)になるのでしょうか。

慢性腎臓病(CKD)の発症や進行に、生活習慣が深く関わっていることが分かってきました。ひきがねは？

①生活習慣病

- ・ 血圧が高い
- ・ 血糖値が高い
- ・ 肥満
- ・ LDLコレステロールが高い
- ・ 尿酸値が高い

②その他

- ・ 高齢
- ・ 慢性腎臓病(CKD)の家族歴
- ・ 過去の尿検査での異常(尿蛋白・尿潜血)
- ・ 腎臓の形の異常、腎臓の病気
- ・ 妊娠高血圧症の既往
- ・ 感染症(風邪)

慢性腎臓病は病気がかなり進行してからでないと自覚症状があらわれません。そのため、早期発見・治療が重要となります。

●大田原市の現状

平成23年度に市の健康診査を受診した1万467名の結果を慢性腎臓病(CKD)の進行度別に表にしたものです。

→ステージが上がるにつれて慢性腎臓病(CKD)が進行→					
ステージ	1	2	3	4	5
重症度	正常 	軽度低下 	中等度低下 	高度低下 	末期腎不全 
eGFR	≥90	60~89	30~59	15~29	<15
自覚症状	なし				あり
該当者数・割合	1,823人 17.41%	7,198人 68.77%	1,411人 13.48%	30人 0.29%	5人 0.05%

※大田原市では平成17年度から、健診データ分析ソフト『マルチメーカー』を導入し、科学的な根拠により結果を分析して保健指導を行っています。

※糸球体ろ過量(eGFR)は生活習慣や年齢などのさまざまな要因により値が低下し、この値が低いほど腎機能が弱っていることを示します。ステージ3以上の方は中程度～高度に腎機能が低下している状態ですが、積極的な生活習慣の改善により、腎機能を回復することができます。自分の腎臓の状態を知り、腎臓の働き度合いを知っておくことが重要です。

市では「大田原市慢性腎臓病予防対策事業」をライフステージごとにすすめています。

ライフステージにおける健康診断

ライフサイクル	健診対象年齢	健診名
幼 児	3歳児	3歳児健診
	幼稚園・保育園(4～6歳)	学校検尿 ※保育園は児童福祉施設 最低基準による
学 童 学 生	小学校(7歳～12歳)	
	中学校(13歳～15歳)	
	高 校(16歳～18歳)	
成 人	大 学(19歳～22歳)	
	就労	職域健診
	妊娠中	妊婦健診
	被扶養者(40歳～74歳)	特定健診
	勤労者と家族(40歳～74歳)	
後期高齢者(75歳～)	後期高齢者健診	

まずは尿検査で確認をしています。まず自分の検査結果をしっかりと認識することが腎臓の働きを守ることに繋がります。

●慢性腎臓病(CKD)の予防

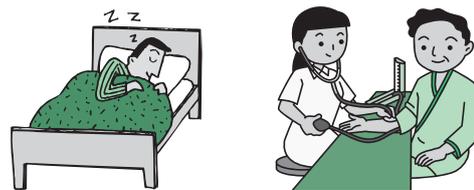
予防の第1 毎年、健康診査を受けましょう

自分の腎臓の働きを知りましょう

腎臓の働きをみる指標	基準値
血清クレアチニン検査	～0.79mg/dl
尿蛋白・尿潜血	－・±
eGFR＝糸球体ろ過量	60～ml/分/1.73m ²

予防の第2 腎臓をいたわる生活をしましょう

- ◆風邪をひかない
- ◆早寝早起き
- ◆ストレスをためない
- ◆禁煙
- ◆高血圧、糖尿病、痛風をしっかり管理、コントロールする
- ◆尿を我慢しない
- ◆必要な薬以外飲まない



昔から“肝腎要”といわれるようにとても重要な臓器です。
腎臓の働きを悪くする要因に生活習慣病が深く関わっています。生活習慣病は予防することが可能ですので、生活習慣病にならないように、また、生活習慣病になっていても主治医の指導を十分に守り、良いコントロールを目指して、腎臓をいたわる生活をするようにしていきましょう。

毎年の健康診査で腎臓の働きを確認していきましょう。

～腎臓病の予防 自分の生活習慣を見直し改善していきましょう～