

# CKD (慢性腎臓病) 知っていますか？

問 健康政策課 東1階  
TEL (23) 7601

CKDとは、『慢性腎臓病』のことを言い、Chronic(慢性の) Kidney(腎臓) Disease(病気)の略です。

慢性的に蛋白尿があるなど、腎機能が低下した状態を言います。CKDはいきなり悪くなるというわけではなく、5～30年という長い年月を経て進行するものなので、慢性腎臓病とされています。

## CKD (慢性腎臓病)の定義

- ①蛋白尿がでる。
  - ②腎機能低下がある。= e G F R (糸球体ろ過量)が60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満
- ※①②のどちらか、または両方が3カ月以上持続する状態をCKD(慢性腎臓病)と言います。

## 腎臓の働き

腎臓は「体を正常な状態に保つ」大切な働きをしてくれています。

### 1 老廃物を尿として体から排泄する！

身体に不要となった老廃物を尿として排泄し、血液をきれいな状態に保ちます。

腎臓の働きが悪くなると・・・

体内に老廃物や毒素がたまり、人工透析が必要になることもあります。



### 2 体内の水分量やミネラルを調整する！

身体の水分会や血液中のナトリウム(塩分)、カリウムなどの調整をしています。

腎臓の働きが悪くなると・・・

疲れ、めまい、むくみを感じることがあります。また、血液中のカリウムが上昇すると不整脈にもつながります。



### 3 身体に大切なホルモンを作る！

赤血球をつくる、血圧を調整する、骨を強くするなどの働きをするホルモンを作っています。

腎臓の働きが悪くなると・・・

貧血、高血圧、骨がもろくなることがあります。



## もしかしたらあなたもCKDかもしれません

CKDは自分に関係ない…と思う人も多いかもしれませんが、実は成人の約8人に1人はCKDと考えられています。

腎臓の機能がかなり低下していても自覚症状がほとんどないため、気づかいうちに病気が進行していることがあります。

悪化すると腎臓の働きが悪くなり、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの病気を引き起こしたり、腎不全になり人工透析が必要になる場合もあります。

腎臓の働きが悪くなることには原因があり、CKDの発症や進行には生活習慣が深くかかわっています。

### CKDになる危険度をチェックしてみましょう。

- 高血圧症である(血圧が高めである)
- 糖尿病である(血糖値・HbA1cが高めである)
- 脂質異常症である(LDLコレステロールが高めである)
- 痛風である(尿酸値が高めである)
- 肥満である
- 喫煙習慣がある
- 過去の健診結果(学校検診・妊婦健診・基本健診など)で尿検査異常(蛋白・潜血)がある
- 家族に腎臓病の人がいる(いた)
- 急性腎不全・腎盂腎炎などにかかったことがある
- 膠原病(関節リウマチ・全身性エリテマトーデスなど)・感染症・尿路結石・尿路感染症・前立腺肥大にかかったことがある
- 薬(痛み止め)やサプリメントなどを常に飲んでいる
- 出生体重が2,500g未満である

いくつチェックが付きましたか？チェックが多い人ほど、CKDになる危険度が高いとされています。

## CKDを早く見つけるためには

自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、尿中の蛋白質の濃度を調べる「尿検査」と、血液中のクレアチニン・eGFR(糸球体ろ過量)を調べる「血液検査」の2つです。  
定期的に健診を受けることが、CKDの早期発見・早期治療につながります。

### 【尿検査でわかること】

健康な人から排泄されたばかりの尿には蛋白も血液もほとんど含まれません。  
しかし、腎臓や尿路(尿のおおる管)に病気や身体の異常があれば、蛋白や血液などが尿中に出てきます。



### 【血液検査でわかること】

クレアチニンとは血液中にある老廃物の一種です。腎臓の働きが悪くなると、尿中に排泄されずに血液中に溜まっていきます。  
eGFRとは、腎臓にどのくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示したものです。クレアチニン値と年齢から腎臓の働きをみることができます。



## 予防・早期発見のための取り組み

大田原市ではCKD予防・早期発見のために、子どもから大人までライフステージに応じた対策を行っています。

ライフステージ	幼児	小・中学生	妊婦	成人	高齢者	
健診など	3歳児健診 幼稚園 保育園	腎臓検診	妊婦健診	若年健診 特定健診	後期高齢者 健診	
内容	尿検査	尿検査	尿検査	尿検査 血液検査	尿検査 血液検査	
健診結果 平成24年度 ※尿蛋白(+)以上	0人	8/6,270人 (0.01%)	183/894人 (20.5%)	27/1,338人 (2.0%)	247/6,638人 (3.7%)	99/1,757人 (5.6%)
検査項目	尿蛋白 尿潜血			クレアチニン eGFR 尿酸		



平成26年度大田原市民健康診査の申し込みが始まりました。  
大田原市の健診ではCKD予防につながる検査項目(尿潜血・尿酸・クレアチニン・eGFR)を独自に追加しています。  
健診を受けて自分の身体の状態を知ってCKDを予防しましょう。

☆次回の「健康おおたわら塾」は大田原市のCKDの現状と予防についてです。