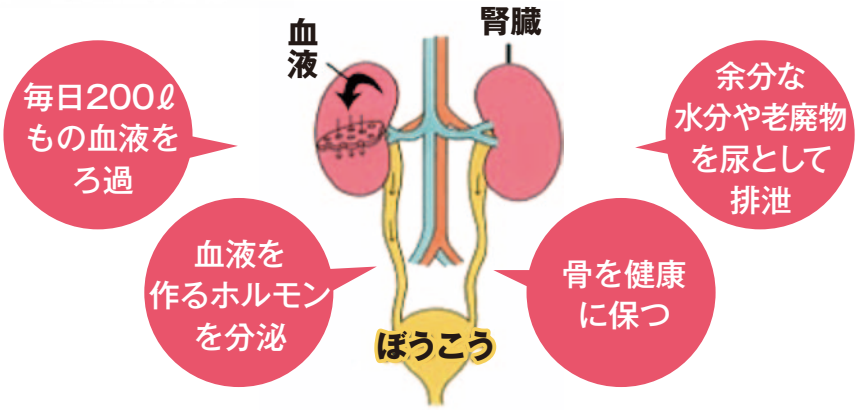
あなたの腎臓を守りましょう
～CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？～

腎臓は「肝腎かなめ」の臓器です！

腎臓は、そら豆のような形をした握り拳くらいの大きさで、腰の辺りに左右２個あります。1個が150ｇほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れています。浸透圧・血圧の調整を行ったり、酸性・アルカリ性のバランスを保ったりするなど多くの働きがあります。



CKD（慢性腎臓病）とは

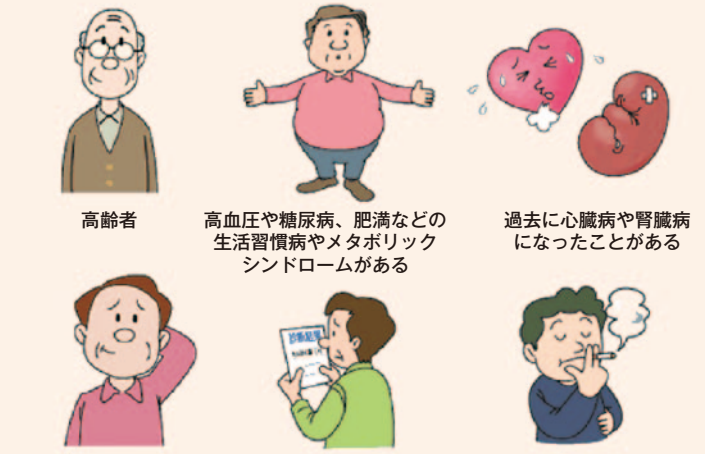
次のいずれかまたは両方が３カ月以上続く状態

腎機能の低下
血清クレアチニン値をもとに推算した、腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%以下に低下する(eGFR：推算糸球体ろ過量が60ml／分／1.73㎡未満)

腎障害
タンパク尿などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らか

日本腎臓病学会「CKD診療ガイド」2007より

こんな人は要注意です！



【原因としては】
- 肥満→
- 高血圧症→
- 糖尿病→
- 脂質代謝異常症→

CKD
（日本の成人の８人に1人が罹患（りかん）と推計）
初期は自覚症状なし

放っておくと → **腎不全** ↓ 心筋梗塞 脳卒中 の原因にも

注意してください！
- 食塩の過剰摂取
- 過度の飲酒
- 喫煙
- 鎮痛薬の常用

腎臓にやさしい生活習慣を!!

特定健康診査を受けましょう

生活習慣病の陰でひそかに進行しているかもしれないＣＫＤの発症予防のために定期的な健康診査を受けましょう。

特定健康診査では、腎機能の働きがわかる尿検査や、クレアチニン、尿素窒素の検査のほか、血圧測定、脂質検査、血糖検査などを受けることができます。特定健康診査を受けるには、受診券が必要です。受診券は、40～74歳の被保険者の人に送付します。自分の健康管理のためにも特定健康診査を毎年受けましょう。特定健康診査の詳しい内容については、受診券に同封の案内をご覧ください。

なお、受診啓発のため、特定健康診査を受診していない人には９月ごろに通知を送付します。