

## 早期発見！CKD(慢性腎臓病)の重症化を防ごう！

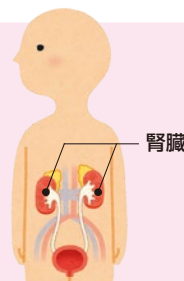
### CKD(慢性腎臓病)を知ろう

CKD(慢性腎臓病)とは、腎臓の働きが健康な状態から低下、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の働きに問題のある状態が続くことをいい、放置したままにしておくと、末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になってしまいます。CKDは日本人の約8人に1人がかかるといわれていますが、重症化するまで自覚症状がなく、発見が遅れることが多い病気です。



#### 腎臓の働き

- 尿を作る…体内の血液をろ過して老廃物を尿として体外へ排出します。
- 電解質(イオン)の調整…電解質バランスを調整します。
- 血圧の調整…塩分と水分の排せつ量をコントロールして血圧を調整します。
- 造血ホルモンの分泌…骨髓に赤血球を作らせます。
- 骨形成のサポート…カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを生成します。



腎機能が低下すると…

**CKD**

初期は自覚症状なし

放置すると…

**腎不全**

脳卒中、心筋梗塞、  
心不全などの原因にも

### 健康診査を定期的に受診して、CKDの重症化を防ぎましょう

特に自覚症状がなくても、健康診査を受けることで、体の中の変化を早く知ることができます。健康診査は受けてからが大切です。自身の健診結果を見て、基準値を外れていないか、もう少しで基準を外れそうな検査値がないかチェックしてみましょう。

CKDの指標となる尿タンパクやeGFRを確認して自身の健康管理に役立てましょう。



#### CKDの指標

| 健診の結果                | 正常                               | 要保健指導                                          | 要受診              |
|----------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|------------------|
| 尿タンパク                | (-)                              | (±)                                            | (+)以上            |
| eGFR<br>(mL/分/1.73m) | 60以上                             | 45以上60未満                                       | 45未満             |
| 自身の対応                | 特に問題がなくても、過去のデータから変化がないか確認しましょう。 | 生活習慣を見直し、尿潜血の合併や糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に気を付けましょう。 | すぐに医療機関を受診しましょう。 |

### CKDにならないために

- 糖尿病や高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しないようにしましょう。
- 適正な体重を維持しましょう。
- 過度の塩分摂取や大量飲酒、喫煙、鎮痛薬等の常用などCKDを引き起こす生活習慣を是正しましょう。

※日本腎臓学会「生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言」より



### ジェネリック医薬品を使っていますか？

ジェネリック医薬品(後発薬)とは、最初に開発された薬(新薬)の特許が切れた後に作られた薬のことです。開発のためのコストが低く抑えられるため、新薬に比べて安いことが多く、経済的負担が軽減されます。また、効き目や安全性などは新薬と同等であることが厚生労働省に認められています。まずは、医師や薬剤師にご相談の上、ぜひジェネリック医薬品を活用してください。

