

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?～

)) 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

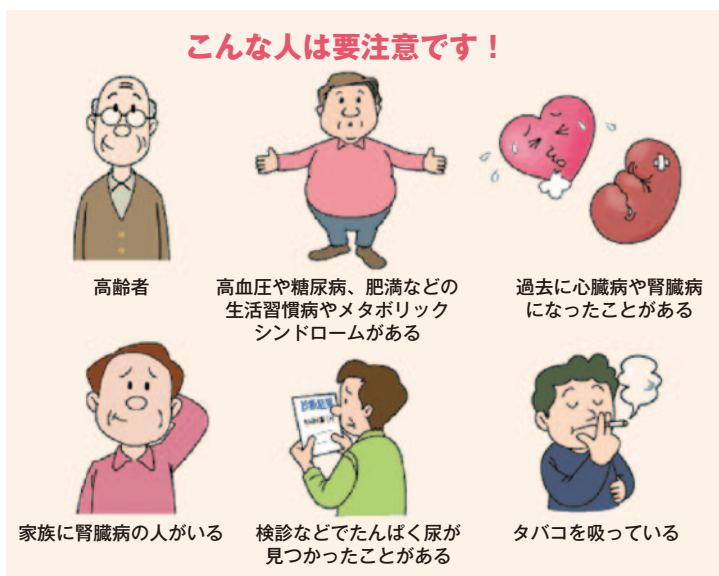
腎機能の低下

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/
1.73m²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



【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。

)) お薬手帳を活用しましょう (((((((((((((((((((((((((((((((((((((((



お薬手帳は、あなたが使っている薬を記録するための手帳です。病院や薬局に必ず持って行きましょう。また、お薬手帳は薬局ごとに持たずに、1冊にまとめましょう。

<お薬手帳のメリット>

- 薬の重複や不適切な飲み合わせを防ぐことができる
- 副作用歴、アレルギー、過去の病気などが明確に伝えられる
- 災害時などにいつも使っている薬が分かる など