

腎臓の機能は年齢とともに低下します。定期的な検査とCKD予防が重要です。

慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の機能が、なんらかの原因で慢性的に低下していく状態の総称を慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease、略して「CKD」）といいます。現在、日本には約1,330万人のCKD患者がいるとされています。原因は様々ですが、近年では生活習慣病によるものが増えています。



腎機能の検査値をチェック！

病院やクリニック、健康診断などで血液検査を受けると、検査結果の中に「eGFR」があります。この数値によって、CKDの進行度が分かります。eGFRが60未満、またはたんぱく尿が出ているなど腎障害が明らかな状態がどちらか一方でも3カ月以上続いた場合、CKDと診断されます。

eGFR値	G1 90以上	G2 89～60	G3a 59～45	G3b 44～30	G4 29～15	G5 15未満
腎臓のはたらきの程度	正常	軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全

参考）一般財団法人 全国腎臓病協議会（<https://www.zjk.or.jp/>）
 NPO法人 日本腎臓病協会（<https://j-ka.or.jp/>）
 公益財団法人 日本腎臓財団（<http://www.jinzouzaidan.or.jp/index.html>）
 神奈川県国民健康保険団体連合会（<https://www.kanagawa-kokuho.or.jp/index.html>）
 厚生労働省 e-ヘルスネット（<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>）



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

CKDの予防・治療

① 生活改善

CKDを含めた腎臓病のリスク低減のために、禁煙・節酒、日々の感染症対策に努めましょう。

適度な運動や十分な睡眠時間の確保も、生活習慣病の改善とともに、CKDの予防に役立ちます。



② 食事療法

塩分を摂りすぎると血圧が上がり、心臓や腎臓に負担がかかります。高血圧やCKDの重症化予防では1日6g未満まで減塩することが推奨されています。料理の味付けの工夫や、家庭での血圧測定も重要です。

また、生活習慣病の予防として、バランスの良い食事と、適切なエネルギー量の摂取を心がけましょう。

塩分控えめでも美味しく食べる料理のコツ

効果的に塩味を使いましょう 一皿に集中して使うとメリハリが出て満足感が得られます	酸味、香辛料、香味野菜を利用しましょう 塩の代わりにレモン、お酢、カレー粉、シソやしょうがなどが効果的です	油をうまく利用しましょう 焼いて香ばしさを出したり、揚げ物にするとコクと旨味が出ます
旨味成分のある出し汁を使いましょう 昆布や煮干しなどの風味を利用しましょう	漬物は1回分を取り分けましょう 食べ過ぎを防ぐことができます	味噌汁などの汁物は1日1杯を目安にしましょう
麺類（うどん、そば、ラーメンなど）の汁は残しましょう	しょうゆやソースは直接かけずに、小皿にとってつけて食べましょう かけすぎを防ぐことができます	薄味に慣れましょう はじめは味気なく感じても、そのうちだんだんと舌が慣れてきますので頑張りましょう

③ 薬物療法

CKD自体を治療する薬はありませんが、その原因となる高血圧・脂質異常症・糖尿病などを治療することで、CKDの進行を予防できます。生活改善・食事療法と併せ、薬を正しく服用して、血圧や血糖値を管理しましょう。

