

## 3月9日（木）は世界腎臓デーです！

「世界腎臓病デー」は腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、毎年3月の第2木曜日に実施すると定められています。

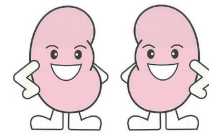
我が国における血液透析患者数は平成26年末で32万人を超え、なお増加の一途をたどっています。新規透析導入を減らすためには、慢性腎臓病（CKD）対策が重要です。

CKDの重症化予防の実現には、①生活習慣を見直し腎臓に不必要な負担をかけない（発症予防）、②健診でCKDを早期に発見する（早期発見）、③みつかったCKDを放置しないで、かかりつけ医や専門医によって適切な医療を実現する（重症化予防）が大切です。



CKD（慢性腎臓病）の定義

- ①蛋白尿など、腎臓の障害がある
- ②糸球体ろ過量(GFR)が60未満に低下している
- ①②のいずれか、または両方が3か月以上持続した状態



### ◎ CKDの危険因子



### ◎ CKDを予防しましょう

①糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の予防及び、必要に応じて治療を適切に開始し、中断しない。

②適正な体重を維持する。

③CKDを引き起こす生活習慣を是正する（適度の食塩摂取、大量飲酒、喫煙、鎮痛薬の常用を避ける）。

BMI	判定
18.5未満	やせ(低体重)
18.5~25未満	標準(正常)
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

### ◎ 健康診断や人間ドックの結果はいかがでしたか

「eGFR」と「尿蛋白」で腎臓の状態をチェック

血清クレアチニン値と性別、年齢をもとにeGFR値を算出しています。eGFR値は腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値で、尿蛋白の判定と合わせて、腎機能の状態がわかります。

		尿蛋白		
		一、±	+	2+, 3+
eGFR	90以上	正常 (異常なし)	CKD (要観察)	CKD (精密検査)
	60~89	正常 (軽度低下)	CKD (要観察)	CKD (精密検査)
	50~59	CKD (要観察)	CKD (要観察)	CKD (精密検査)
	50未満	CKD (精密検査)	CKD (精密検査)	CKD (精密検査)

### \*結果を確認してみましょう！

正常 (異常なし)	毎年健診を受けましょう。
正常 (軽度低下)	生活習慣病やメタボがあれば改善しましょう。
CKD (要観察)	生活習慣の改善を心がけ、健診等で経過をみましょう。
CKD (精密検査)	速やかに精密検査を受けましょう。

### ◎ 慢性腎臓病（CKD）と診断されたら

- 1.きちんとかかりつけ医の先生の診察を受けましょう。
- 2.禁煙し、肥満を是正して、規則正しい生活をしましょう。
- 3.血圧を適切にコントロール（血圧の目標は130/80mmHg以下）しましょう。減塩が大切です。
- 4.糖尿病や脂質異常症をしっかりと治療しましょう。