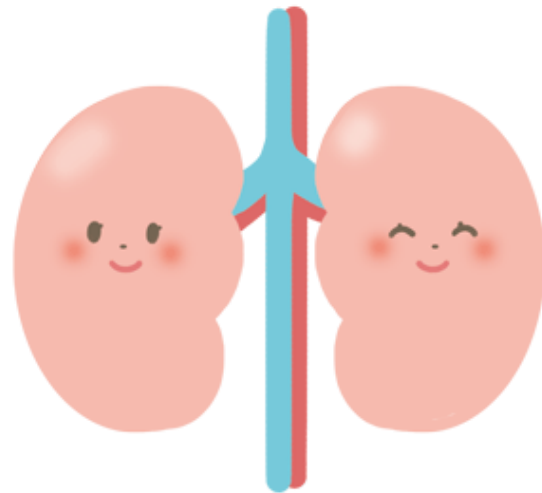


CKD（慢性腎臓病） をご存知ですか？

令和6年6月12日 健康セミナー
看護師



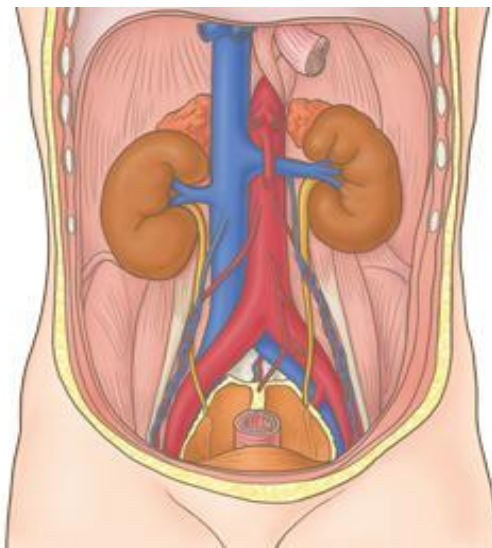
はじめに

慢性腎臓病（CKD）とは？

腎機能（腎臓の働き）の低下が続く状態のことをいいます。病気がある程度進行してしまうと腎臓の機能は元に戻りませんが、早期発見、早期治療によって機能を回復させることができます。慢性腎臓病（CKD）をよく知って、病気になるリスクを減らし、健康寿命を伸ばしましょう。

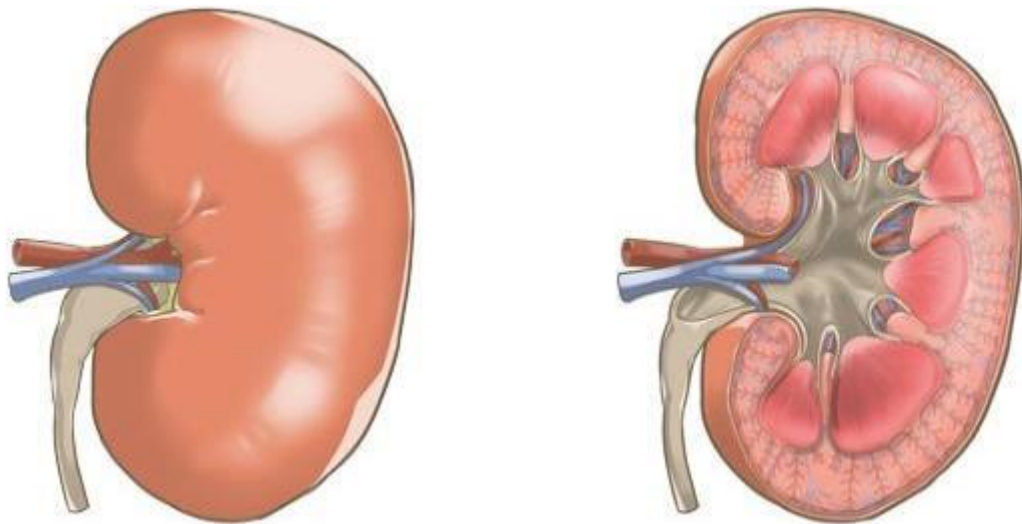
腎臓ってなにをするの？

腎臓は腰の上あたりに左右ひとつずつある、そらまめ型をした臓器です。一つが約150gほどで、大きさは握りこぶしくらいです。



腎臓の役割は？

腎臓は尿をつくるだけでなく、体内の〈見張り番〉の役目があります。この働きにより、身体はいつもバランスが取れた状態を維持し、健康に過ごすことができます。




腎臓のはたらき

- ①尿をつくります。
- ②身体のバランスを整えます。
- ③ホルモンをつくります。

慢性腎臓病（CKD）って一体なに？

慢性腎臓病は、**腎機能の低下**が続く状態のことをいいます。慢性腎臓病は初期の段階では症状がほとんどありません。**貧血、疲労感、むくみ**などの症状が現れたときには、すでに病気が進行している場合があります。



指で強く押し、
しばらくしても
指のあとが消えない

靴下を履いた跡が
戻らない



慢性腎臓病の定義

慢性腎臓病（CKD）は以下の1、2のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続する場合をいいます。

①尿検査、血液検査で腎障害が明らかである。

※特にたんぱく尿がでている場合

②糸球体ろ過量（GFR）が $60\text{ml}/\text{分}/1.73\text{m}^2$ 未満である。

慢性腎臓病（CKD）の原因

慢性腎臓病の原因はさまざまですが、現在増えているのが**糖尿病**、**高血圧**、**肥満**などの生活習慣病です。

これらは腎臓の働きを**低下**させることが分かっています。



糖尿病、高血圧の人は

特に注意しましょう！

慢性腎臓病の原因として最も多いのは**糖尿病**と**高血圧**です。糖尿病の患者さんは、予備軍も合わせると約2,000万人と推定されています。

慢性腎臓病（CKD）にならないために

早期発見、早期治療が大切！
定期的に検診を受けましょう。

慢性腎臓病（CKD）の多くは検診で見つけることができます。定期的に健康診断を受けて、早期発見、早期治療を心がけましょう。

※健康診断を受けたら、尿検査、血液検査の結果を見てみましょう。

尿検査

たんぱく尿、血尿の有無により腎臓の状態が分かります。ただし腎臓の異常以外にもたんぱく尿や血尿が出ることもあるため、継続して確認することが大切です。



血液検査

血液検査で腎機能低下の目安が分かります。クレアチニンおよび、eGFRの項目を確認します。クレアチニンは腎臓でもろ過されて排出される老廃物のことで、腎機能が低下するとこの数値が高くなります。

※eGFRは、クレアチニン値と性別、年齢から腎機能を推算した値です。



原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量(mg/日) 尿アルブミン/Cr比(mg/gCr)		正常	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
			30未満	30~299	300以上	
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量(g/日) 尿蛋白/Cr比(g/gCr)		正常	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
			0.15未満	0.15~0.49	0.50以上	
GFR区分 (mL/分/ 1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60~89			
	G3a	軽度~中等度低下	45~59			
	G3b	中等度~高度低下	30~44			
	G4	高度低下	15~29			
	G5	末期腎不全(ESKD)	<15			

CKD
ステージ分類

CKD
ステージ1

CKD
ステージ2

CKD
ステージ3

CKD
ステージ4

CKD
ステージ5

eGFR値

90以上

60~89

30~59

15~29

15未満

腎臓の働き



症状

自覚症状なし

貧血など

疲れやすい
など

食欲低下
呼吸困難など

治療

生活改善

食事治療

薬物治療

透析または
腎移植

健康診断で異常が見つかったら、
診療を受けましょう。

健康診断で異常が見つかったら、自覚症状がなくても早めに受診し、治療を始めましょう。



家庭血圧を測りましょう。

高血圧は慢性腎臓病（CKD）の原因の一つです。血圧が高めの人は毎日、できれば朝晩の2回の家庭血圧を測り、記録しましょう。



こんな人は要注意！

- ・メタボリックシンドロームである。
- ・高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病がある。
- ・過去に心臓病や腎臓病になったことがある。
- ・家族に慢性腎臓病の人がいる。
- ・タバコを吸っている。
- ・高齢者である。
- ・運動を全くしない。
- ・塩辛い食べ物が大好き。
- ・鎮痛剤を常用している。



慢性腎臓病予防（運動編）

慢性腎臓病の予防のためには適度な運動が大切です。

持病などで運動が禁止されていない限りは、積極的に運動するようにしましょう。



有酸素運動

脂質や糖質をエネルギー源とするため、脂質や血糖の減少が期待でき、高血圧や高血糖、肥満などの改善を促す効果が期待できます。

ウォーキング

まずは1週間、普段の歩数がどのくらいか計算してみましょう。そして次は、その歩数に1日500~1,000歩を上乗せして歩くようにしましょう。大股で少し早いスピードで歩くと効果的です。

ラジオ体操

ウォーキングが難しい人はラジオ体操から始めてみましょう。身体全体の血流がよくなり、筋力の低下も予防できます。

慢性腎臓病の予防（食事編）

- ・ 塩分は1日6g以下にしましょう。



塩分でのどが渴くと
水分を大量摂取!



たんぱく質が適量

任せて!



たんぱく質が多すぎる

もう無理
です...



水分を多くとると...

またまた、
オーバーワーク

腎臓に負担をかけないことで、
腎機能の悪化を防ぐことがたいせつ!

今の自分の腎臓が処理できるたんぱく質の
量に制限することがたいせつ!

小さじ1杯の塩分量の目安



塩

5～6g



醤油

1g



減塩醤油

0.5g



ケチャップ

0.2g



マヨネーズ

0.1g

・酢・レモン汁・ごま油などは0g

●汁物・麺類の食塩に気をつけましょう。

味噌汁やスープなどの汁物は、できるだけうす味にして1日1杯以下に。麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。

●干物・漬け物・加工食品は控えめにしましょう。

食塩が多く含まれる干物や漬け物、練り製品やハムなどの加工食品は摂取を控えめにしましょう。



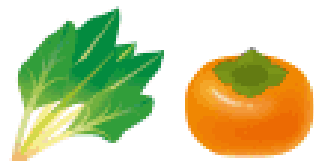
カリウムが増えると

しびれてきた...



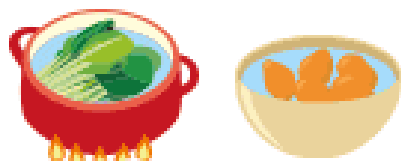
「高カリウム血症」になり、
不整脈を引き起こす
可能性も...

カリウムを
多く含む食材



生の野菜 くだもの

カリウムを減らす
調理のコツ



生の野菜は
茹でる

くだものは
水にさらす

リンが増えると

足腰が弱く
なったような...



「高リン血症」になり、
カルシウム値が低下
して、骨が弱くなる...

リンを多く含む食材



豚レバー

シラス
干し

乳製品

リン酸塩に注意!

インスタント食品、
スナック菓子などには
「リン酸塩」が
添加されている場合
があるので注意!

○食塩を減らす工夫

●香辛料や酸味、香りを活かしましょう。

こしょう・唐辛子・カレー粉などの香辛料や、酢・ゆず・レモンなどの酸味、しょうが・にんにく・ネギなどの香りを効かせましょう。

●だしを効かせましょう。

こんぶ・かつお節・干しいたけ・にぼしなどのだしをしっかりと効かせることで、薄味でもおいしく食べられます。



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

食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000

例えば……

エネルギー……350kcal
たんぱく質……2.5g
脂質……20g
ナトリウム……250mg

ナトリウム量 250mg × 2.54 ÷ 1000
= 食塩相当量 0.6g

慢性腎臓病の合併症について

慢性腎臓病（CKD）では、腎臓の機能が低下するにつれて特有の合併症が起こります。慢性腎臓病（CKD）の合併症は、お互いに悪循環を生じさせるため、合併症を治療することは腎臓を守るためにも大切です。

心血管疾患

慢性腎臓病（CKD）が進行し、高血圧が進むと動脈硬化になりやすく、心筋梗塞や脳卒中などを発症するリスクが増えます。治療としては、禁煙や肥満の改善、睡眠時無呼吸症候群の治療など生活習慣の改善、食事療法、薬物療法を行います。



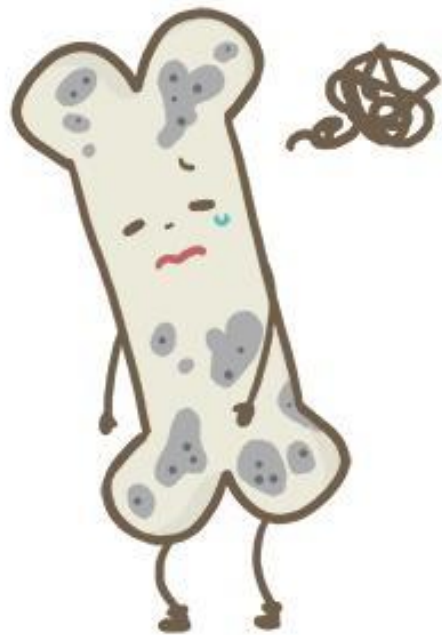
腎性貧血

腎臓の機能が低下すると腎臓からの造血刺激ホルモンが出にくくなって貧血になります。そしてその貧血が、腎機能をさらに低下させ心不全・動悸・息切れなどの症状が現れます。貧血の改善には薬物療法を行います。



その他

不整脈や脱力、倦怠感、食欲不振、また体内のカルシウムなどの調節ができなくなり、骨がもろくなるなどの症状が現れます。



もしも腎不全になったら？

透析療法とは？

透析療法は、人工的に腎臓の働きを代行し、血液をきれいにする治療法です。そのため、透析を始めると生涯にわたり透析治療を続ける必要があります。



血液透析

週に2～3回、1回4～5時間かけて、血液を身体の外に取り出し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除いたあと、再び体内に戻す治療方法です。

腹膜透析

お腹の中に透析液を入れ、
腹膜を使って老廃物や余分な
水分を取り除く治療法です。
透析液の交換は1日に約4回、
1回の交換に30分程度掛かります。

