

あなたの腎臓は大丈夫!?

# 成人の約 8 人に 1 人が慢性腎臓病 (CKD) です!!

- 腎機能の低下を放置すると透析が必要な末期の腎不全となります!!
- さらに腎機能の低下は心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいのです!!
- 腎臓病早期発見のためにも健診の結果を役立てましょう!!

今日の健診結果で、あなたの腎臓の機能が分かります。

## 健診結果の見方

項目名		測定不能
腎機能	血清クレアチニン (男:~1.0 女:~0.7) eGFR (60ml/min/1.73m <sup>2</sup> 以上)	m g/dl  6 4 . 0

健診結果の中で、**eGFR (推算糸球体濾過量)** の値に注目してください!! eGFR は、現在のあなたの腎臓の機能を表す目安の値です。



## eGFRによる腎臓の状態と対処法について

eGFR	重症度	対処法	
90.0 以上	正常	尿蛋白や尿潜血が陽性 (+) の場合は再検査が必要です。	
60.0~89.9	少し低下 (正常範囲)	年々eGFR が低下していたり、尿検査で異常があった場合は再検査や食生活の改善が必要です。	
45.0~59.9	軽度~中等度低下	健診結果をお持ちの上、医療機関へ御相談ください。	
30.0~44.9	中等度~高度低下		慢性的な腎臓病を発症している可能性が高いです。現在、治療中でない人はなるべく早く受診しましょう。
15.0~29.9	著しく低下		治療が必要です。すでに血液にも異常が発生し、心臓や脳の血管が詰まるリスクが高まっています。
14.9 以下	腎不全の疑い	尿蛋白や尿酸などの値を確認しましょう。透析や腎臓移植が必要な段階の可能性もあります。	

### 生活・食事のポイント

#### 塩分の過剰摂取を避けましょう

1日の塩分摂取目標量は男性: 8g 女性: 7gです。  
(高血圧や腎機能が低下している方は6g) 塩分の過剰摂取は、高血圧やむくみの原因となります。塩分に気をつけるとともに血圧の管理が大切です。



#### バランスの良い食事に気をつけましょう

一回の食事の中に、主食・主菜・副菜があるように心がけ、適正な体重を維持しましょう。

#### 禁煙・節酒を心がける

喫煙は、動脈硬化の原因となります。また、過剰飲酒は血圧を上昇させます。

#### 適度な運動をする

ウォーキングなどの軽い運動は肥満解消や血圧低下につながります。

#### 水分をしっかりと取りましょう

脱水は腎臓の働きを悪化させます。老廃物を体外に排出するために、飲み水として1.5L程度が基本です。

