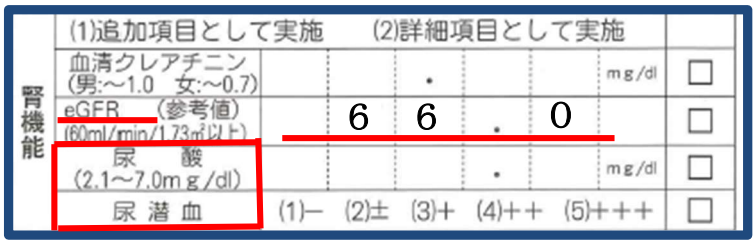
あなたの腎臓は大丈夫!?

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



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。　　また，慢性腎臓病の早期発見の指標となる**尿潜血と尿酸値**を令和２年度より検査項目に追加しました。

eGFRによる腎臓の状態と対処法について

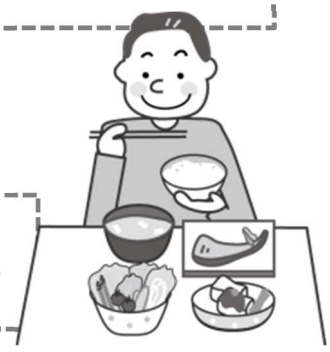
eGFR	重症度	対処法	
90.0 以上	正常	尿蛋白や尿潜血が陽性（＋）の場合は再検査が必要です。	
60.0～89.9	少し低下（正常範囲）	年々eGFR が低下していたり，尿検査で異常があった場合は再検査や食生活の改善が必要です。	
45.0～59.9	軽度～中等度低下	健診結果をお持ちの上，医療機関へ御相談ください。	慢性的な腎臓病が疑われます。腎臓に対する定期的な経過観察や治療が必要です。
30.0～44.9	中等度～高度低下		慢性的な腎臓病を発症している可能性が高いです。現在，治療中でない人はなるべく早く受診しましょう。
15.0～29.9	著しく低下		治療が必要です。すでに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があります。

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：7.5ｇ　女性：6.5ｇ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

水分をしっかり取りましょう
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。

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

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

水戸市　・　水戸市医師会