



慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう

慢性腎臓病（CKD）とは、健康な人と比べ、腎臓の働きが60%未満に低下し、たんぱく尿が出るといった腎臓の異常が続く状態のことです。

慢性腎臓病（CKD）の要因としては、高血圧や糖尿病、脂質代謝異常、肥満、メタボリックシンドロームがあり、さらに家族に腎臓病の人がいる場合は、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患になりやすいと言われています。

下記の検診項目結果を見ると、安平町は北海道と比較し、慢性腎臓病に関連する項目に該当している方の割合が高くなっています。

【令和5年度 慢性腎臓病に関連する健診項目結果】

	安平町	北海道
尿たんぱく+以上の方	8.2%	4.5%
eGFR45未満の方	4.1%	2.4%

※eGFR：腎臓の機能を数値で表したもので、60未満の場合は医療機関への相談が必要です。



腎臓の働き

腎臓は、腰の辺りに2つあり、そらまめのような形をした握りこぶしぐらいの大きさです。血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排泄する大事な機能を持っています。



■慢性腎臓病（CKD）を予防するポイント

- ・血液、血管に負荷が掛かるため、高血圧や糖尿病を予防しましょう。
- ・体重の増加により血液量が増え、腎臓に負荷がかかります。体重管理をしましょう。
- ・塩分とたんぱく質の過剰摂取は高血圧やたんぱく尿となり、腎臓に負荷がかかります。適量摂取にしましょう。
- ・喫煙と過剰な飲酒は血圧を上げる原因となります。適量摂取にしましょう。
- ・無理な運動ではなく、ウォーキングなどの有酸素運動を行い、脱水で腎臓に負担がかからないように、水分摂取を心がけましょう。
- ・サプリメントの中には、腎臓に負荷をかけるものもありますので、かかりつけの医師に相談し、摂取に注意しましょう。

健診における血液検査では、腎臓の働きを確認することができます。

毎年健診を受診し、慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう。