

テーマ「CKDを知っていますか？」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

3月の第2木曜日（3月13日）は世界腎臓デーです。

慢性腎臓病（CKD）は腎機能低下が慢性的に続く状態のことで、早期発見と生活習慣の改善がカギとなる病気です。

自分の腎臓を守るため、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

| | 2022年（現状） | | 2035年（目標） | |
|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|
| 健康寿命の延伸 | 男性 | 72.39年 | 男性 | 75年 |
| | 女性 | 75.33年 | 女性 | 78年 |
| 特定健康診査実施率（40～74歳） | | 48.9% | | 70%以上 |
| 食塩摂取量（20歳以上） | | 9.5g | | 7g |
| 野菜摂取量（20歳以上） | | 252.3g | | 350g |
| 一日の歩数の平均 （20～64歳） | 男性 | 7,690歩 | | 8,000歩 |
| | 女性 | 6,771歩 | | |
| 喫煙率の減少 | 男性 | 23.7% | 男性 | 18.9% |
| | 女性 | 6.4% | 女性 | 3.5% |

県民の健康づくりを
推進しています！



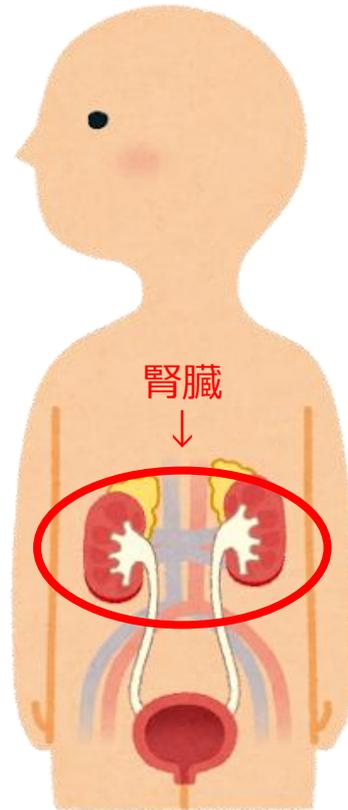
健康わかやま県民運動

意外と知らない腎臓のこと

沈黙の臓器！

背中側、腰の少し上にある
そら豆の形
大きさは**にぎりこぶしく**
らい（150g程度）

心臓から送り出される血液
の**4分の1**が流れ込む



はたらきはたくさん！

- ・ **尿**を作り老廃物を捨てる
- ・ **赤血球**を増やす
- ・ **血圧**を調整する
- ・ **骨密度**を保つ 等

腎臓が悪くなると
透析や**腎移植**が必要になる

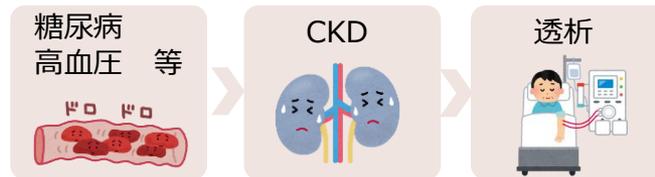


CKDってなに？

CKD（慢性腎臓病）とは

腎機能低下が慢性的に続く状態のこと

無症状のうちに進行し透析になる人もいます。CKDは自覚症状がほとんどありません。

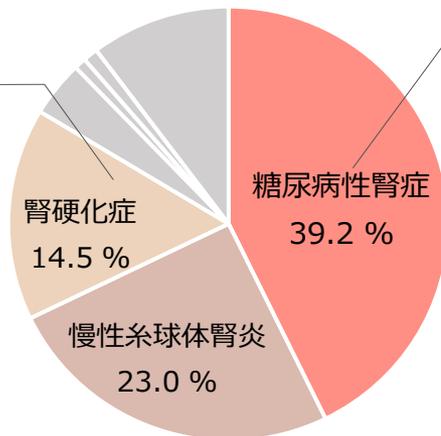


CKDの発症と進行には、**糖尿病、高血圧、脂質異常症**などの生活習慣病が大きく関わっています。日本腎臓学会によると日本人の**5人に1人**がCKDといわれています。

透析患者の原疾患割合※1

長年の**高血圧**が原因

和歌山県は高血圧の人が多い県※2



透析導入の最大の理由は**糖尿病**

和歌山県は糖尿病の人が多い県※3



和歌山県は、糖尿病や高血圧の人が多いと、腎臓病のリスクが高い状況です。CKDは誰にでも起こりうる身近な病気です。

つまり生活習慣の予防と治療がカギ！

※1 わが国の慢性透析療法の現況（日本透析学会）

※2 特定健診受診者のうち、収縮期血圧140mmHg以上の者の割合（NDBオープンデータ：厚生労働省）

※3 特定健診受診者のうち、糖尿病の診断基準該当者の割合（NDBオープンデータ：厚生労働省）



当てはまったら要注意

腎臓病を早期に発見するために、血液検査や尿検査を行います。

CKDは、ほとんど自覚症状がありません。

必ず健診を受け、自分の腎機能をチェックしましょう。

尿検査

尿蛋白、尿潜血 / 異常あり

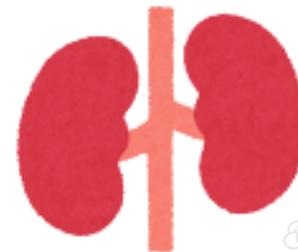
血液検査

eGFR / 60未満

大人の1日の尿量は約1~1.5L
腎臓では1分間に約1Lの血液が
流れてる過され、約100mlの原
尿が作られます。

上記のいずれか、または両方が3か月以上続くと

CKD



腎臓を守るためのポイント

減塩ははじめませんか

腎臓の負担を減らすために**減塩**は有効です。
1日に摂取する塩分は**男性7.5g未満**、**女性6.5g未満**に
します。
(血圧が高い人や腎機能が低下している人は**6g未満**)

※塩分含有量の目安



たくあん
2切 **0.9g**



味噌汁 **1.5g**



ラーメン **7.0g**

定期的な**健診**で腎臓チェック

症状が出た時には既に進行しているケースが
多いです。
必ず健診を受けて**尿検査**と**血液検査**の結果を
みてみましょう。

心もからだも**疲れをためない**

腎臓は過労や睡眠不足等のストレスに弱い臓器
といわれています。過労を避け、十分な睡眠と
休養をとることが重要です。

飲酒、喫煙 等もC K D発症・進行リスクが高まることがわかっています。

今より**+10分** 動きましょう

肥満はC K D発症・進行リスクが高くなります。
今より10分多くからだを動かすことを毎日の習慣にしま
しょう。

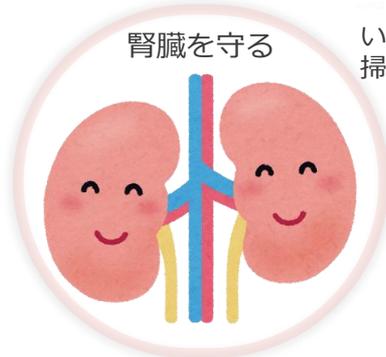


いつもより隅々まで
掃除して+10分!

意外と大きい10分の効果!



歩幅を広くして速く
歩いて+10分!



ながらストレッチ
で+10分!

高めといわれたのに**放置**していませんか

血圧、血糖、脂質の値を少し高いままで放置していませんか?
糖尿病や高血圧、脂質異常症はC K D発症・進行リスクを高め
ることがわかっています。
生活習慣改善や受診等、早めの対応を!

参考:

おしこ(尿)と腎臓の不思議(厚生労働省腎疾患政策研究事業リーフレット)
腎臓で後悔したくないあなたへ(厚生労働省腎疾患政策研究事業リーフレット)
みんなで知ろう!からだのこと「C K Dってなあに?」(厚生労働省HP)

