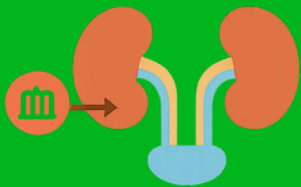


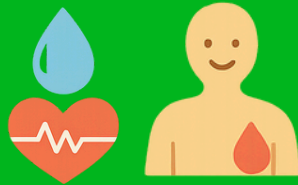
腎臓の働きとは

腎臓は腰のあたりに左右1つずつある、握りこぶしほどの臓器です。
1日約200ℓの血液をろ過し、老廃物を尿として体外に出しています。

●主な役割



血液のろ過
(老廃物の排泄)



体内の水分量
血圧の調整



ナトリウム・カリウムなど
ミネラルバランスの維持



血液をつくるホルモンの分泌



骨の健康維持

慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓のはたらきに異常がみられる状態が、3か月以上続く病気です。
次のいずれか、または両方が持続するとCKDと診断されます。

腎障害：たんぱく尿・血尿、画像や血液検査で腎臓に異常がある

腎機能の低下：eGFR（腎機能の指標）が 60mL/分/1.73m² 未満

区分	eGFR (mL/分/1.73m ²)	状態の目安
G1	90以上	正常～高値
G2	60～89	軽度低下
G3a	45～59	軽度～中等度低下
G3b	30～44	中等度～高度低下
G4	15～29	高度低下
G5	15未満	末期腎不全（透析準備）

検査・治療

主に血液検査と尿検査でわかります。

血液検査では「クレアチニン」や「eGFR」で腎臓の働きを確認し、尿検査では、たんぱく尿・血尿の有無を調べます。

必要に応じて、腎臓エコー、CT、MRI、心電図、胸部レントゲン、腎生検など、より詳しい検査を行うこともあります。



CKDの治療の目的は、腎臓のこれ以上の悪化を防ぐことです。

まず、禁煙・塩分控えめの食事・適正体重の維持・運動習慣など、生活習慣の見直しが大切です。

薬物治療としては、血圧・血糖・脂質の管理、貧血の治療、カリウムやリンなど体内バランスの調整を行います。

また、腎臓を守る薬としてSGLT2阻害薬などを使用することがあります。腎機能が大きく低下した場合には、血液透析・腹膜透析・腎移植などの治療を検討します。

予防

予防ポイント	何をすれば良いの？	何に繋がるの？
塩分をひかえる	ラーメンの汁を残す／薄味にする	腎臓への負担を減らす
血圧・血糖を管理	家庭血圧を測る／健診結果を確認	CKDの進行を防ぐ
適度に体を動かす	1日20～30分の散歩	血流改善につながる
たばこを吸わない	本数を減らす／禁煙に挑戦	腎臓の血管を守る
定期検査を受ける	年1回の血液・尿検査	早期発見ができる

