

## 慢性腎臓病（CKD）に 気をつけよう

慢性腎臓病（CKD）は、自覚症状が乏しいため、気付かずに進行してしまいます。現在、1330万人（成人の8人に1人）いると考えられています。重症化すると透析治療が必要な腎不全となり、生命や生活の質に大きく影響をおよぼしてしまいますので、早期発見のために定期的に健康診断を受けましょう。

### ◆腎臓の5つの働きについて

- ①老廃物を排出する働き  
血液をろ過し、老廃物や塩分を尿として体外へ排出します。腎臓の働きが低下すると、それら老廃物や毒素が体に溜まり、尿毒症になります。
- ②血圧を調整する働き  
塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整します。腎臓の働きが低下すると高血圧になることもあります。また高血圧が腎臓に負担をかけ、働きを悪化させることもあります。

### ③血液をつくる働き

骨髄に対してホルモンを分泌し、赤血球をつくるように命令を出します。腎臓の働きが低下すると、血液が十分につくられず貧血になります。

### ④体液量やイオンバランスを調整する働き

体内の体液量やイオンバランスを調整したり、ミネラルを体内に取り込んだりします。腎臓の働きが低下すると体液量の調整がうまくいかず、体がむくんだり疲れやすくなったりします。

### ⑤骨形成のサポートをする働き

腎臓はカルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDをつくっています。腎臓の働きが低下すると、カルシウムの吸収がうまくいかず、骨がもろくなります。

### ◆生活習慣病との深い関わりについて

心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険因子であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は、CKDの発症や症状の進行に互いに大きく影響し合っています。

慢性腎不全で多いと言われている

る糖尿病からくる糖尿病性腎症は、血糖を管理することで、また高血圧による腎硬化症は、血圧を適切にコントロールすることで、その発症や予防、進行の遅延が可能です。

### ◆血管の健康管理について

以下のことに気をつけることで、血圧や血管の健康管理ができます。CKDを予防することができます。

- ①食べ過ぎに気をつける
- ②早食いをしない
- ③運動不足を解消する
- ④肥満に気をつける
- ⑤お酒の飲みすぎに注意する
- ⑥ストレスをためない
- ⑦塩分を摂り過ぎない
- ⑧禁煙に心がける

### ◆たんぱく質の摂りすぎに注意

たんぱく質は、血液や筋肉など私たちの体をつくるのに欠かせない栄養素ですが、体内で分解される際に、尿素窒素などの老廃物が発生します。この老廃物を体外に排泄するのが腎臓になります。たんぱく質の摂り過ぎは、腎臓に負担をかけるので、注意しましょう。  
【たんぱく質の多い食品】  
肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品 など

### ◆定期的に健康診断を受けましょう

CKDは、初期の段階では自覚症状がなく、体調不良を覚えた時には、かなり病状が進んでいることも少なくありません。腎臓の状態を知るには、尿検査と血液検査による診断が不可欠です。毎年、健康診断を受けて腎臓の状態を確認することが大切です。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター  
☎ 5517373

