

「成人の 8 人に 1 人」の割合で発症!!

# もしかしたら、あなたも CKD (慢性腎臓病) ?!



## CKD (慢性腎臓病) とは？

・腎臓の機能が低下している状態 (※①尿たんぱくが (+) 以上、②eGFR が 60 未満など)

▼①、②の特定健康診査の結果にチェックしてみましょう。

**①尿たんぱく**  
 ※正常は尿たんぱく (-)。腎臓の血管が障害されると、必要なたんぱくがおしっこに漏れ出してしまう。

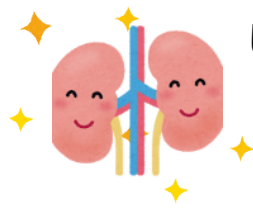
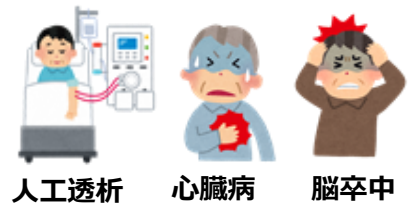
<input type="checkbox"/> -
<input type="checkbox"/> ±
<input checked="" type="checkbox"/> +
<input type="checkbox"/> 2+
<input type="checkbox"/> 3+

**②eGFR**  
 ※腎臓にどれくらいの能力が残っているかを示した数値。年に 1%程度低下するが、この値が低いほど、腎機能が低下していることを表す。

<input type="checkbox"/> 60 以上
<input checked="" type="checkbox"/> 45~59
<input type="checkbox"/> 30~44
<input type="checkbox"/> 15~29
<input type="checkbox"/> 15 未満

・初期には自覚症状はありませんが、進行するとむくみや夜間尿、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。

・さらに進行すると、人工透析や腎移植が必要になる場合も。



しかし、**早め**に適切な対応をすれば、

**腎機能が回復**する可能性もあります!!



腎臓の状態と CKD の危険性などを詳しく知るために、もう一度検査をすることをおすすめします♪

【検査内容】 尿検査…特定健診で実施した尿検査よりも、詳しく腎臓を調べる検査です。

①尿蛋白定量検査、②尿中クレアチン量の測定、③①、②の結果から比を算出

【費用のめやす】 1,000 円~1,500 円程度

(保険診療の自己負担分。検査がほかに必要な場合など、これ以上かかることもあります。)

【検査後】 **治療が必要** : かかりつけ医と専門医が連携し、今かかっている病気 (糖尿病、高血圧、脂質異常症など) の症状や治療法を確認し、さらに必要な検査や治療法を見直す必要がないか、などを判断します。

**生活習慣の改善が必要** : 必要時、あなたが日常生活で実践できる健康づくりのコツを市の保健師と一緒に考えます。