腎機能の低下が心配な方へ

《慢性腎臓病（CKD）の診断基準》

① 腎臓の障害（たんぱく尿など）
② eGFR60未満
①、②のいずれか、または両方が、3か月以上持続する

⇩

慢性腎臓病（CKD）

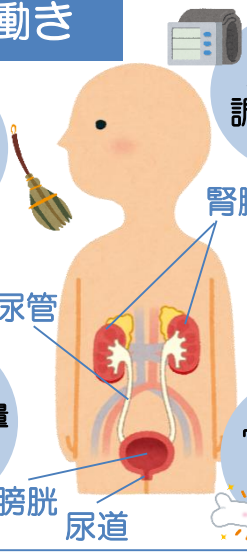
参考　ＣＫＤ診療ガイドライン 2018

慢性腎臓病は日本人の約８人に１人と推計されていますが、よく分からないと思っている人は多いのではないでしょうか？まずは「知る」ところから始めてみましょう。

慢性腎臓病とは腎臓の働きが慢性的に低下すること！

腎臓は背中側にあり、握りこぶし大の大きさで、さまざまな働きをしています。血液が最も多く流れる臓器で、血管が非常に細かいため、動脈硬化などの影響を受けやすい臓器です。

腎臓の働き



- **老廃物を尿として出す**：血液をろ過して、クレアチニンや尿酸などを尿として排泄する
- **血圧を調節する**：血圧が下がったときに、血圧を上昇させるホルモンを出す
- **血液をつくる**：赤血球をつくるホルモンを出す
- **からだの水分量・塩分量の調節**
- **骨を強くする**：カルシウムを体内に吸収させるために必要な活性型ビタミンDをつくる

☐ 高血圧　☐ 高血糖
☐ 肥満　☐ 喫煙　☐ 加齢
☐ 薬の過剰使用 などが続くと…。

慢性腎臓病に！

初期は無症状で経過。進行すると、“むくみ、疲れやすい、血圧が上がる、貧血、骨粗鬆症“といった症状が出現し、最終的には尿を排泄できなくなり、人工透析や腎移植が必要になることがあります。

人工透析
人工的に体内の老廃物や余分な水分を取り除きます。

慢性腎臓病（ＣＫＤ）の重症度を調べよう　健康診断の結果をチェック！

腎臓は一度悪くなると回復しない臓器と言われています。下の表から自分の腎臓の状態を知り、腎臓を守っていきましょう。

≪ ＣＫＤの重症度分類 ≫　eGFRとたんぱく尿の結果を当てはめて！
※ eGFRが不明の場合は右を参照☆

ＣＫＤ病期（ステージ）		腎臓の働き eGFR (ml/分/1.73㎡)	尿蛋白 −	尿蛋白 −～±	尿蛋白 ＋以上
G1	正常または高値	90以上			
G2	正常または軽度低値	60～89			
G3a	軽度～中等度低値	45～59			
G3b	中等度～高度低下	30～44			
G4	高度低下	15～29			
G5	末期腎不全	15未満	透析療法・腎移植		

●末期腎不全や心血管障害のリスクが高くなる順番
☐ 正常 ＜ 注意 ＜ 危険 ＜ かなり危険

eGFRってなに？

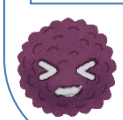
eGFR（推算糸球体濾過量）とは腎機能を評価するための指標です。

例） eGFRが90なら腎臓は90%働いている
eGFRが50なら腎臓は50%働いている

※ eGFRは血清クレアチニン値と年齢から算出できます

検索→ 日本慢性腎臓病対策協議会　eGFR

クレアチニン



老廃物の一種。腎機能が低下すると体に溜まっていく。

たんぱく尿

腎機能が低下し、再吸収されるはずのたんぱく質が尿に漏れ出た状態。

予防は 食事 と 運動 から！

治療中の方や、すでに腎機能の低下を指摘されている方は必ず医師の指示に従い、生活改善を行いましょう！

CKDの進行を抑えるためには、腎臓に負担をかけない**食事**を心掛けましょう。
ポイントは「減塩」による血圧管理と、「たんぱく質を摂り過ぎないこと」です。
たんぱく質を過剰に摂ると、処理が必要な老廃物の量が増えて腎臓はオーバーワークの状態に…
それぞれの適正量を確認して腎臓の負担を減らしてあげましょう！

当てはまる項目をチェック✍

- ☐ ごはんを減らしておかず（主菜：肉・魚・卵・豆腐・納豆など）を多くしている
- ☐ 毎食で副菜（野菜・海藻・きのこ）を食べていない
- ☐ 乳製品は積極的に摂るようにしている
- ☐ 肉や魚介類の加工食品（ハム･ソーセージ･ちくわ･しらす･さつま揚げ･干物など）をよく利用している
- ☐ 漬物やつくだ煮を添えることがよくある
- ☐ 麺類のスープや味噌汁を飲むことが多い

チェック ☑ ついた食習慣を見直してみましょう！

※食事制限の指示がある方は異なる場合があります

バランス良く！

おかず多すぎは
食塩やたんぱく質の過剰に！

副菜摂取は降圧につながる！

野菜･海藻･きのこ
1日350g

毎食摂取！

乳製品1日2品まで！

たんぱく質や
脂質が多い！

食塩摂取量 3～6 g/日未満

※CKD診療ガイドライン2018

加工食品に隠れた食塩を
確認するようにしましょう！

汁物は食塩が多い！

汁を残すと減塩に

食塩の多いものは食べる頻度を減らす！

食塩量：参考「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」 製品によって異なる場合があります

有酸素運動とレジスタンス運動を併用することで、血糖値や血圧が改善し、
さらにはCKDの進行も抑えられるといわれています！
※ステージ4、5（G4、G5）の人は医師と相談しながら行いましょう！

CKDステージ	運動の種類
G1	速歩（分速107m）、ゆっくりとしたジョギング、水泳（のんびり泳ぐ）
G2	アクアビクス、筋力トレーニング（中強度）、野球、バドミントン
G3a	やや速歩（分速93m）、水中歩行（中強度）、水泳（ゆっくりとした背泳）
G3b	ラジオ体操第2、テニス（ダブルス）、筋力トレーニング（軽～中強度）
G4	ストレッチング、ヨガ、ラジオ体操第1、ゆっくり歩行、卓球、ボウリング
G5	自体重を使った軽い筋力トレーニング、太極拳

★有酸素運動は
30～60分/日
できれば毎日
少なくとも
週3～5日

★筋力運動は
週2～3日
無理なく
10回×2セット

※ストレッチやラジオ体操は、毎日の習慣にしましょう！

参考：慢性腎臓 生活･食事指導マニュアル

ここにあげた生活習慣改善方法は、ごく一般的なものです。藤沢市保健医療センターでは保健師や管理栄養士、理学療法士、運動指導員が、あなたに合った個別の生活改善アドバイスを無料で行っています！
私たちと生活改善はじめませんか？

藤沢市保健医療センター3階　保健事業課　☎0466-88-7311（平日9:00～17:00）

無断転載禁　藤沢市保健医療財団