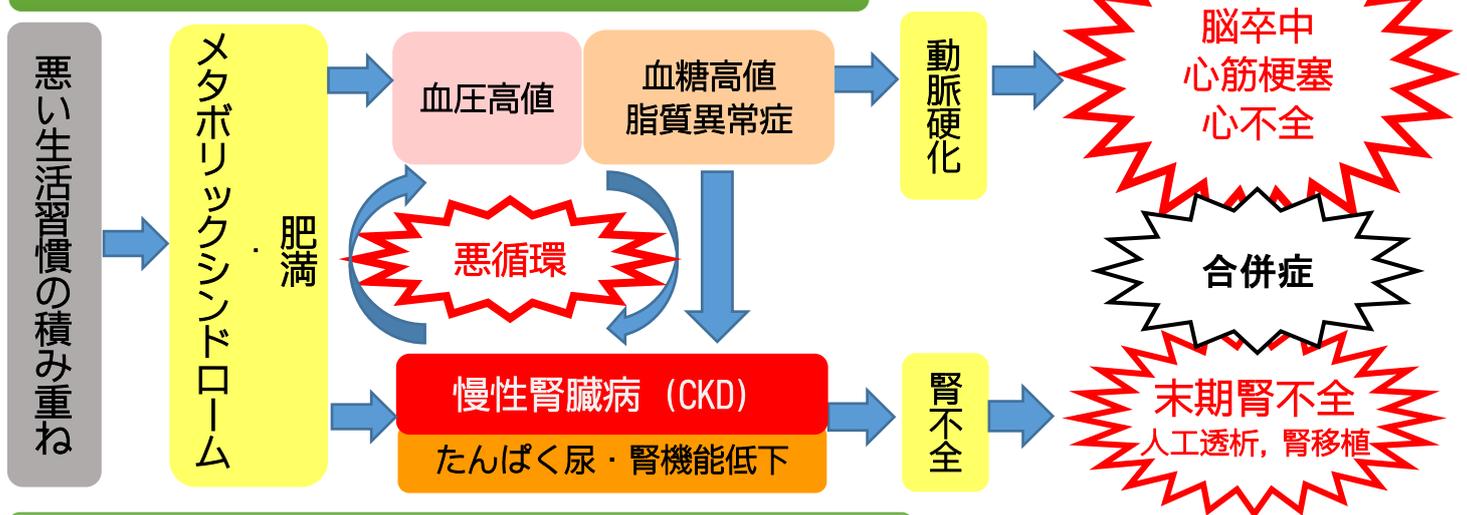


～慢性腎臓病(CKD)予防のために～

CKDとは、①尿検査や血液検査等で腎臓に明らかな障害が認められる場合 ②腎臓のろ過機能が低下している場合で、①②のいずれか、あるいは両方が慢性的（3ヶ月以上）であることを言います。初期には自覚症状がほとんどなく、気がつかないまま腎不全に進行すると、人工透析や腎移植が必要になります。定期的な健康診断で早期に発見することが一番の予防です。

慢性腎臓病 (CKD) を発症すると…



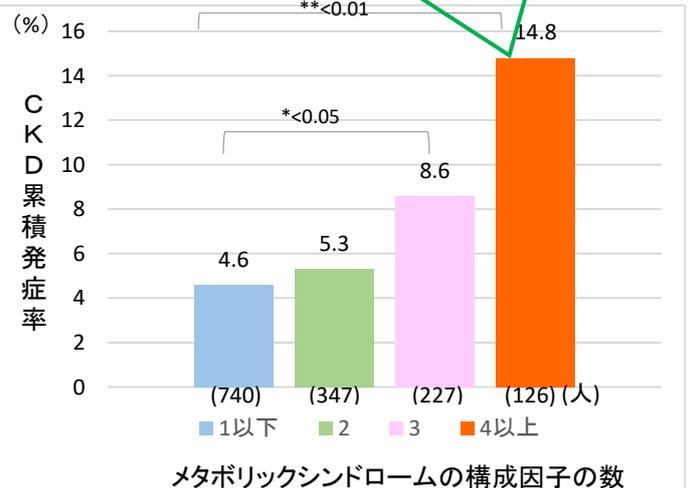
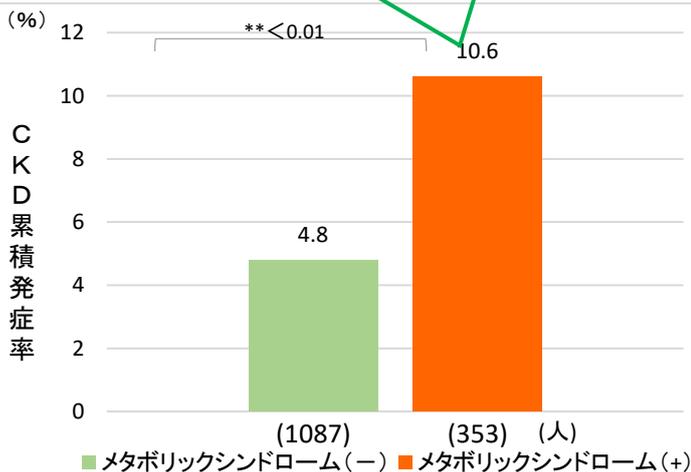
メタボリックシンドロームとCKDの関係

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の過剰な蓄積と、高血圧・高血糖・脂質異常の危険因子が2つ以上重なっている状態です。これらは、たんぱく尿や腎機能を低下させCKDの発症、悪化に深く関係しています。メタボリックシンドロームによって腎機能が低下すると、高血圧を悪化させ、更に、血糖を下げるインスリン抵抗性が高まり、血糖値の上昇につながる等、生活習慣病の悪循環が生じます。

メタボリックシンドロームになると、CKDの発症率が約2倍になります。

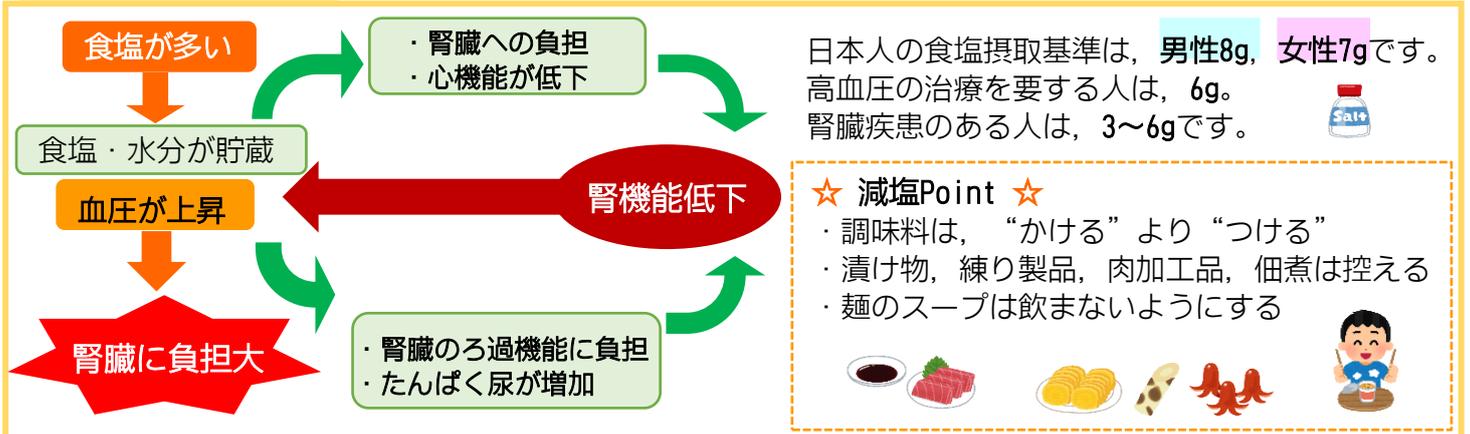


高血圧、高血糖、脂質異常を伴うメタボリックシンドロームは、CKDの発症率がさらに高くなります。



食生活を見直してCKDを予防しましょう！

①減塩しよう



②たんぱく質を摂り過ぎない



蛋白質って1日どれくらい必要？

活発に活動していない人	体重1kgあたり	0.8g
持久性トレーニングを行っている人	体重1kgあたり	1.2~1.4g
断続的な高強度トレーニングを行っている人	体重1kgあたり	1.4~1.7g

☆**体重1kgあたり2g以上は過剰摂取です！！**

定期的な健康診断で早期発見に努めましょう！

＜尿検査＞	＜血液検査＞	
<h3>尿たんぱく</h3> <p>腎機能を調べる検査です。血液中のたんぱくが腎臓の糸球体でろ過されずに、尿中へ排出されたものです。体質や一時的なものもありますが、続く場合は、精密検査が必要です。</p>	<h3>血清クレアチニン</h3> <p>腎機能を調べる検査です。血液中の老廃物の一種で、たんぱく質の燃えかすの様なものです。本来は、腎臓でろ過されて尿として排泄されますが、腎臓の機能が低下すると、血液中に留まり、数値が高くなります。</p>	<h3>eGFR (推算糸球体ろ過量)</h3> <p>腎機能を評価する検査で、尿たんぱくや血清クレアチニンよりも早い段階で、腎臓の機能低下を見付けることができます。 ※当事業団で血清クレアチニンの検査を行うと、eGFR値が自動で算出されます！</p>

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター
 〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL (028) 625-2213 FAX (028-625-2215)

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！