

慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

「慢性腎臓病(CKD)」は、腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。腎機能が慢性的に低下したり、尿蛋白が3カ月以上にわたって確認されると、慢性腎臓病(CKD)と診断されます。

「慢性腎臓病(CKD)」の初期には、ほとんど自覚症状がありません。年に1度、健康診断を受診して、早期発見、早期治療を心がけましょう。

腎臓に関する検査項目

尿検査	尿蛋白	腎臓に障害があると、血液中のたんぱく質が尿にもれ出します。
	尿潜血	腎臓や尿管、膀胱、尿道などから出血があると、尿中に血液が混じるようになります。
血液検査	血清クレアチニン値(Cr)	クレアチンとは血液中の老廃物の一種で、腎臓の働きが悪くなると尿中に排出されずに血液中に溜まっていきます。
	eGFR	腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排出する能力があるかを示しています。

慢性腎臓病(CKD)が進行すると？



- 放っておくと、どんどん進行し、「腎不全」になると体内から老廃物を除去できなくなり、食事の内容や水分などを制限する必要があります。
- さらに機能が低下すると透析療法や腎臓移植を受ける必要性が高くなり、日常生活に大きな影響が出てきます。



メタボの人は慢性腎臓病(CKD)になりやすい！？



- メタボリックシンドロームの諸症状(内臓脂肪型肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症)は、腎臓の働きを低下させる要因です。
- なかでも慢性腎臓病(CKD)の原因として最も多いのは糖尿病と高血圧です。生活習慣の改善による、血糖・血圧・体重のコントロールが重要になります。



☆ 早期に治療を始めることで、腎臓の機能を回復させ進行を遅らせることができます。



【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード



健保だより

令和6年3月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1091号
(令和6年3月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です