

# 食とけんこう

毎年3月第二木曜日:3月12日は、

## 「世界腎臓デー」

【世界腎臓デー (World Kidney Day) とは】

腎臓の重要性を再認識し、腎臓病になる人を減らそうという目的のために始まりました。

### 慢性腎臓病 (CKD ; Chronic Kidney Disease)

私達の生活をおびやかす新たな「国民病」です！

- ① 蛋白尿など、腎臓の障害がある。
- ② 糸球体ろ過量 (GFR) が 60 未満に低下している。

※CKD は①か②のいずれかが 3 カ月以上持続した状態です。

【GFR (糸球体ろ過量) とは?】

腎臓は毎日約 150ℓの尿の元を作っています。そのうち必要なものは再利用されて、毒素などの不必要なものが最終的に 1~2ℓの尿に溶けた形で体外に排泄されます。尿の元をつくる働きが GFR です。クレアチニンから特別な式で計算します。元気な人の GFR は、おおよそ 100 ですから、自分の腎機能が何%くらいかが理解ができます。

**“あなたの腎臓は大丈夫？” CKD は早期発見が大事！必ず健康診断を受けましょう**

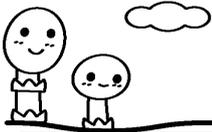
出典／厚生労働省科学研究「慢性腎臓病(CKD)に関する普及啓発のあり方に関する研究班

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : [https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html)





# 慢性腎臓病(CKD)は、



## 1. 透析を要する腎不全の予備軍です

慢性腎臓病(CKD)が重症化すると透析治療が必要になります。日本の透析患者さん約30万人、国民の約400人に1人です。透析患者さんの増加は、世界共通の問題です。

## 2. 心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重要な危険因子です

最近になり、中程度の腎機能低下や蛋白尿があると心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険が高まることが分かってきました。心血管疾患の発症率が約3倍と報告されています。

## 3. 推定患者数は約1,330万人、20歳以上の8人に1人の割合です

自覚症状がないため、ほとんどの慢性腎臓病(CKD)患者さんは自分が病気であることを知りません！必ず健康診断を受けましょう。

### 【こんな人は要注意です！】

- ・ 高齢者
- ・ 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- ・ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ・ 健診などで蛋白尿が見つかったことがある
- ・ 家族に腎臓病の人がいる
- ・ たばこを吸っている

### 【不健康な生活習慣】



食べ過ぎ



欠食



運動不足



夜更かし

### 【健康的な生活習慣】



よく噛んで食べる



1日3回食事をとる



なるべく歩く



早く寝る

※ 日常のわかっているけどやめられない不健康な生活習慣を見直して、健康的な生活習慣に少しずつ変えてみましょう。