

腎臓を守るため、日々の生活習慣を見直しましょう

※下記はあくまで目安です。通院中の場合等は、かかりつけ医の指示に従ってください。

1 バランスの良い食事をとる

1日3食、グーパー食生活で
バランスのとれた食事を心が
けましょう。

主菜は「グー」
主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！
厚さ2cm
グーのかたまりの
大きさではありません！
グーは、
手のひらと
同じ大きさ

副菜は「パー」
副菜の1食分の量は
パーにたっぷりをめざして！
片手の上に
なるくらい

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。 出典：千葉県「グーパー食生活ガイドブック(概要版)」

2 塩分を控えめに

1日の塩分摂取量は6g以下にすることを
目指しましょう。

まずは調味料の摂取量を見直し、少し
ずつ薄味に慣れていきましょう。



3 水分摂取をしっかりと

脱水の状態は、腎臓に負担をかけます。
水分補給をこまめに行いましょう。



4 禁煙する

たばこは、CKDだけでなく、生活習慣病
などのリスクを高めます。



5 適度な運動を

ウォーキングなどの適度な運動を定期
的に行いましょう。

CKDのリスクとなる
肥満を予防すること
が重要です。



シークエディー CKD (慢性腎臓病) を知っていますか？



1 CKDとは慢性腎臓病のことです

CKD (Chronic Kidney Disease: 慢性腎臓病)は、**腎臓の異常が続いている状態**です。

具体的には…

- ①尿蛋白がでている ②GFR (糸球体ろ過量)*が60mL/分/1.73m²未満に低下している
- ①②のいずれか、または両方が3か月以上続いているときに診断されます。

※GFR(糸球体ろ過量)とは、腎臓が1分間あたりどれくらいの血液をろ過し尿を作れるのかという腎機能を示す数値で、一般的には、年齢・性別・血清クレアチニン値から算出される「eGFR」という数値が用いられます。

2 8人に1人がCKDです

日本のCKDの患者さんは1,330万人（**20歳以上の8人に1人**）と推計されて
います。そのため、CKDは新たな国民病とされています。

3 CKDは様々な病気の重大な危険因子です

CKDの状態にあると、**脳卒中や心不全、心筋梗塞などのリスクが高まり、
死亡率が上昇する**ことがわかっています。

適切な治療や生活習慣の見直しをせず、状態が進行すると、**人工透析や腎移植**が
必要になることもあります。

早期発見、適切な治療や生活習慣の見直しは、CKDの進行を緩やかにし、脳卒中や
心筋梗塞などのリスクを下げることに繋がります。

YouTube千葉県公式セミナーチャンネルにて、
腎臓専門医が、CKDについてわかりやすく
説明しているのでご覧ください。

動画の視聴はこちらから→



▲千葉県ホームページはこちら

【発行】

令和4年3月 千葉県健康福祉部健康づくり支援課
令和5年3月改訂 TEL 043-223-2405

【協力】

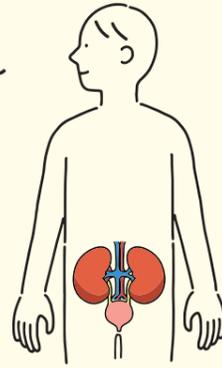
千葉県糖尿病性腎症重症化予防対策推進検討会
千葉県慢性腎臓病（CKD）重症化予防対策部会

腎臓は体を正常な状態に保つための大切な臓器です

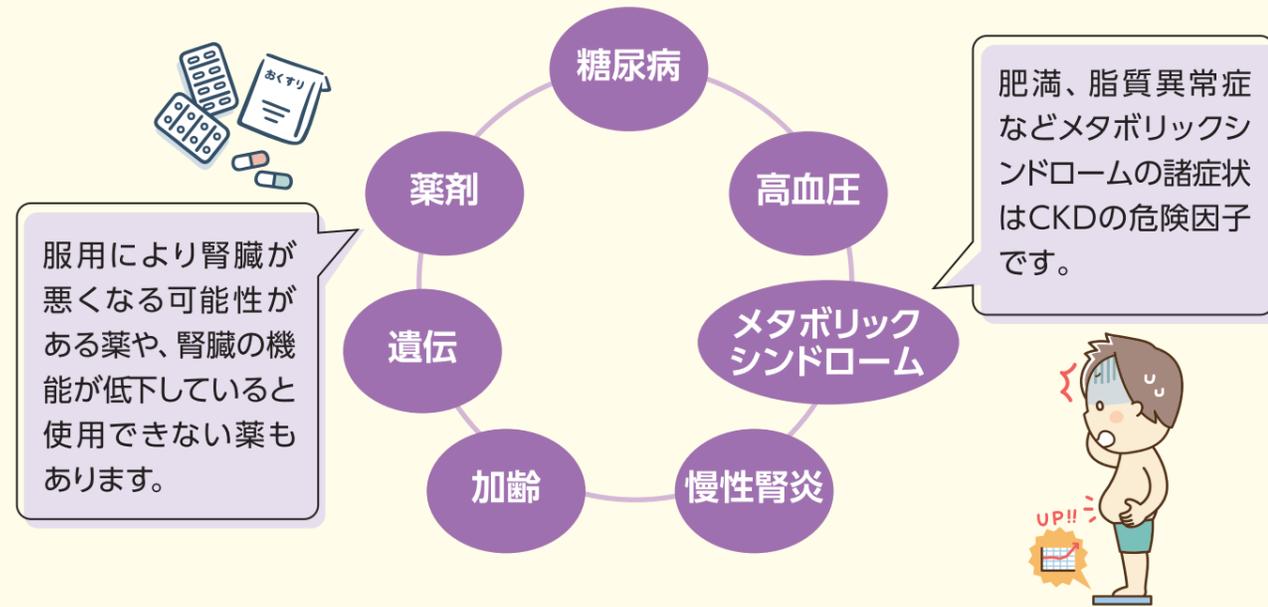
～腎臓は腰あたりに左右一つずつある、

そらまめのような形をした握りこぶし大の臓器です～

- 働き① 老廃物や余分な塩分を尿として排出する
- 働き② 血圧を調節する
- 働き③ 血液をつくるためのホルモンをつくる
- 働き④ 骨を丈夫に保つ



CKDは様々な原因によって起こります



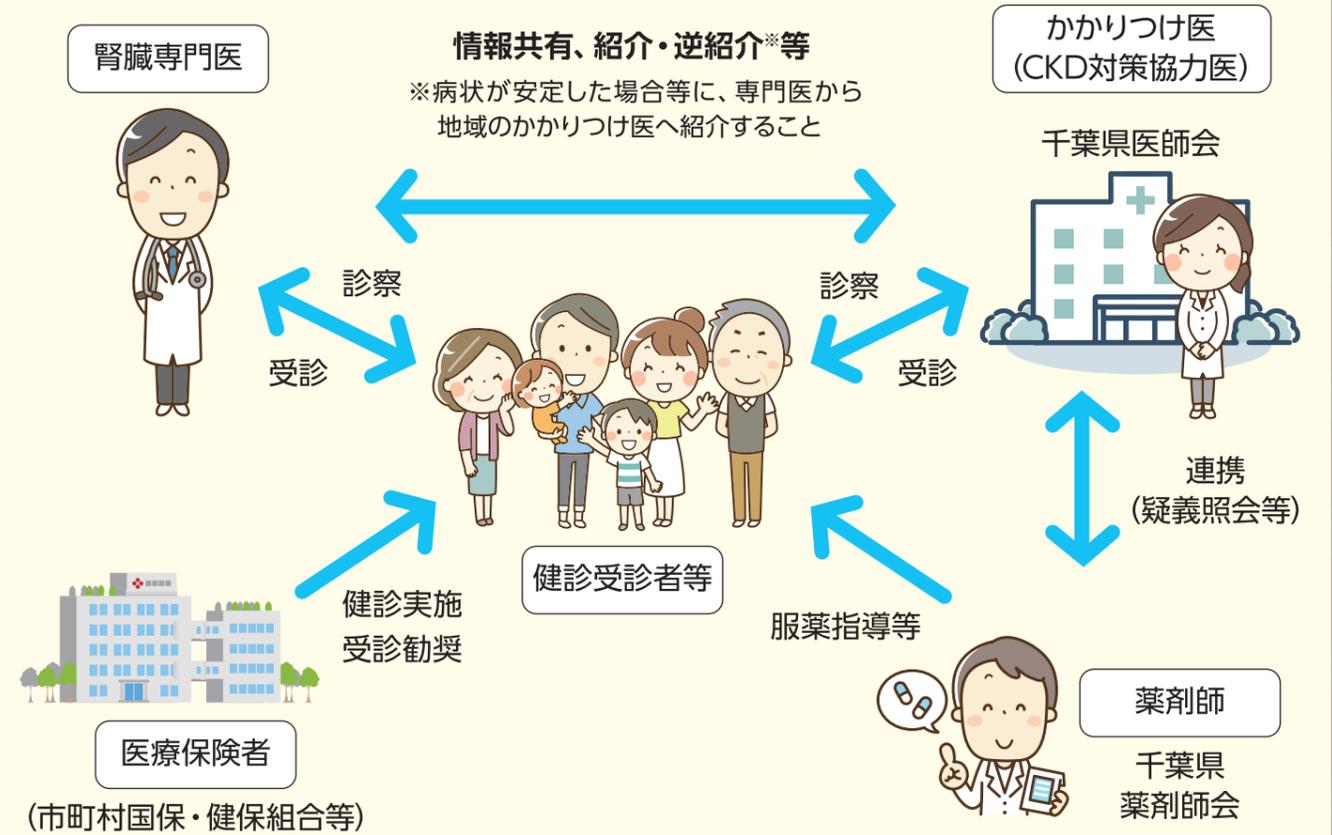
CKDは自覚症状がほとんどありません

- CKDは**自覚症状がほとんどなく**、症状が現れた時にはかなり進行している可能性があります。腎臓の機能は一度失われると元に戻りません。
- 定期的に**健診や検査を受け、早期発見することが重要**です。CKDの診断に必要な血清クレアチニンの測定や尿蛋白は多くの健診で取り入れられています。
- 健診で異常を指摘されたら、**必ず受診**しましょう。かかりつけ医がいる場合はかかりつけ医に相談、いない場合はCKD対策協力医(右ページ参照)を受診しましょう。

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も年1回は健診を受けましょう!

千葉県ではこんな取組をしています!

【千葉県CKD対策イメージ図】



CKD対策協力医

千葉県では、千葉県医師会の協力のもと、CKD対策に協力いただける医師として、CKD対策協力医を養成・登録しています。

CKD対策協力医は、適切な検査を行い、CKDシールを貼ることができる医師です。患者さんの状態に応じて腎臓専門医へ紹介することもあります。CKD対策協力医の一覧は、千葉県ホームページまたは、右のQRコードからご覧ください。



CKD対策協力医のリストはこちら →

CKDシール

CKDシールは、腎臓の機能が低下した患者さんのお薬手帳に貼るためのシールです。このシールを貼ることで、患者さんに関わる医療者が患者さんの状態を理解することができ、腎機能に応じた適切な処方が可能になります。CKDシールは、CKD対策協力医、一部の病院や薬局で貼ってもらうことができます。

