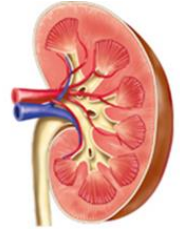


**STOP! CKD**  
進ませない！慢性腎臓病

**CKDの診断と治療について**

●腎臓の働き

- ・血液中の老廃物と余分な水分を尿として排泄
- ・血圧を調整
- ・造血ホルモンを分泌
- ・ビタミンDを活性化



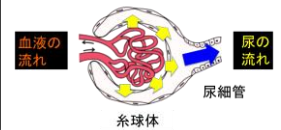
●腎不全が進行すると

- ・ (尿を作る)
- ⇒毒素と水分がたまる (尿毒症)
- ・ (血圧を調整)
- ⇒血圧が変動しやすくなる (高血圧)
- ・ (赤血球を作る刺激を出す)
- ⇒貧血になる (腎性貧血)
- ・ (骨を丈夫にするビタミンを作る)
- ⇒骨がもろくなる (骨密度低下)

●腎機能とは何か

- ・腎機能⇒糸球体ろ過量 (GFR)  
(1分間でどれだけの血液をろ過できるか)

・日常診療では、  
血清クレアチニン (Cr) と  
推算糸球体ろ過量 (eGFR)  
を測定 (採血)



CKDステージ	CKDステージG1	CKDステージG3a	CKDステージG4	CKDステージG5
	CKDステージG2	CKDステージG3b		
推算GFR値	90以上 89～60	59～45 44～30	29～15	15未満
腎臓の働き の程度				
症状	・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	・自覚症状がほとんどない ・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇 ・貧血になる	・疲れやすくなる ・むくみが出る	・食欲が低下 ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			透析・腎移植

●慢性腎臓病(CKD)とは？(CKDの定義)

①腎障害を示唆する所見の存在  
(血液・尿の異常、画像異常、病理など)

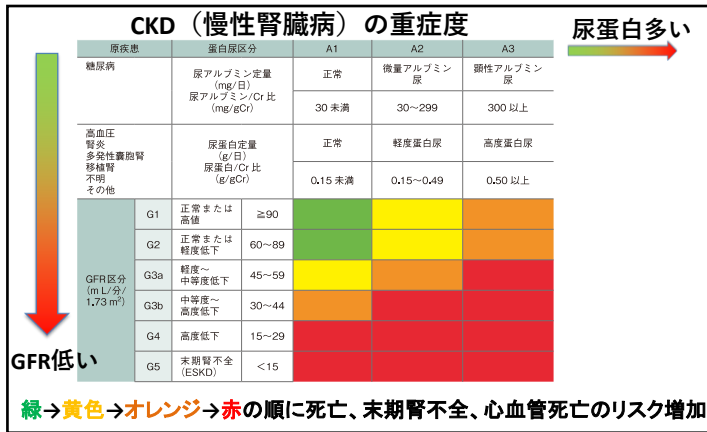
②糸球体ろ過量(GFR) 60 mL分/1.73m<sup>2</sup> 未満

① and/or ② が3カ月以上持続した状態

●慢性腎臓病の危険因子

- ・高血圧
- ・糖尿病

- ・肥満、メタボリックシンドローム
- ・脂質異常症
- ・高尿酸血症
- ・加齢
- ・喫煙



### ●慢性腎臓病(CKD)の治療法

- ・ **生活習慣の改善**  
(食事、適度な運動、肥満解消、禁煙)
- ・ **血圧・血糖・脂質の改善**

### ●慢性腎臓病(CKD)の食事療法

- ・ **減塩 1日6g未満**
- ・ **食べ過ぎない**

### ●慢性腎臓病(CKD)の治療目標

- ・ **血圧 140/90 未満**  
(糖尿病またはたんぱく尿1+以上は 130/80 mmHg 未満)
- ・ **血糖 HbA1c 7%未満**
- ・ **LDLコレステロール(LDL-C) 120 mg/dL 未満**

### ●CKDステージG4・G5の症状

倦怠感、吐き気、食欲減退、かゆみ、むくみ、血圧上昇、動悸、息切れ、呼吸困難、貧血

### ●慢性腎臓病(CKD)進行期の治療法

たんぱく質の制限  
カリウムの制限  
症状に合わせた治療（浮腫など）

### ●慢性腎臓病患者のセルフケアのポイント

- ・ 血圧測定
- ・ 体重測定
- ・ 服薬指導
- ・ 感染予防
- ・ 体調管理、休養

### ま と め

- ・ CKDチェックの基本は、**採血・尿検査**
- ・ **血圧・血糖**の管理が重要！
- ・ まずは、**塩分制限、生活習慣の改善**から始めましょう！