



3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。

● CKD（慢性腎臓病）をご存じですか？

CKD（慢性腎臓病）は、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。CKD の患者は 20 歳以上のおよそ 8 人に 1 人に当たり、新たな国民病の一つともいわれています。

急性腎臓病と違い、悪化すると元に戻ることができません。初期段階では自覚症状がないため、健診や検査を受けて早期に発見し、進行を防ぐことが大切です。

CKDの定義	①、②のいずれか、または両方が3カ月以上持続する状態をいいます。
①たんぱく尿や血尿、画像診断などの結果から、腎障害があると判断される。	
②腎機能が低下している。 (eGFR(推定糸球体ろ過量)が60ml/分/1.73㎡未満)	

※町の健診では、たんぱく尿や血尿の有無やeGFRを確認できます！



CKDの重症度

区分	eGFR値 ml/分 /1.73㎡	たんぱく尿(尿検査)		
		(－)	(±)	(+)以上
G1	90以上	正常	軽度低下	中等度低下
G2	60～89			
G3a	45～59	軽度低下	中等度低下	高度低下
G3b	30～44	中等度低下		
G4	15～29			
G5	15未満			

(参考:日本腎臓学会編 CKD重症度診療ガイドライン2023)

● 腎臓の機能低下で起こること

健康な人でも加齢により腎機能が低下しますが、CKD になると低下スピードが速まります。そして、腎臓の働きが著しく低下すると下記のようにさまざまな体の不調が現れてきます。

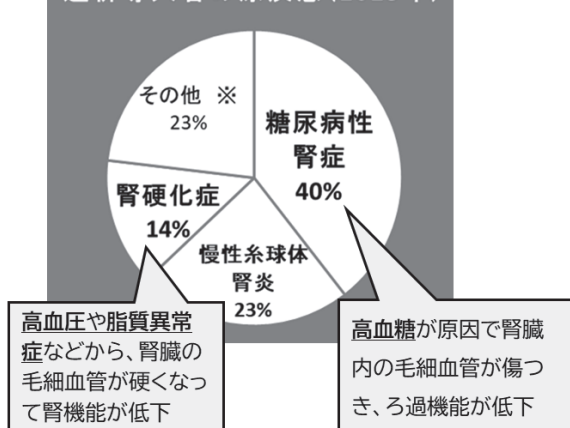
腎臓の働き
①血液中の老廃物や毒素をろ過して「尿」として体外に排泄
②塩分と水分を排泄、血液を調整するホルモンの分泌
③赤血球を増やす造血ホルモンをつくる
④体液量、電解質（ナトリウム、カリウム、リン、カルシウムなど）バランスを調整
⑤ビタミンDを活性化させ、骨を強くする

腎臓の機能低下によって
①老廃物と毒素が蓄積されて尿毒症に陥る
②塩分や水分、ホルモンバランスが崩れて高血圧症に
③赤血球が作られなくなり、貧血に
④体液量や電解質バランスが崩れ、むくみや体の不調が出る
⑤カルシウムの吸収が悪くなり、骨粗しょう症の原因に

● 腎臓を守るために

CKD が進み末期になると人工透析が必要です。下記の円グラフのように、人工透析になる人の約5割は生活習慣病が原因です。CKD にならない・進行させないためには、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防・重症化予防が重要です。

約5割が生活習慣病から透析へ
透析導入者の原疾患（2023年）



日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況 2023年12月31日現在」参照

CKD予防のための目標値とR5年度国保特定健診結果（目標値を超えた割合）

検診項目	尿蛋白		血圧		血糖	尿酸	血中脂質	内臓肥満	
	収縮期	拡張期	HbA1c (NGSP)	尿酸	LDL コレ	腹囲	BMI	男	女
CKD予防のための目標値	(-)	130 以下	80 以下	6.0 未満	7.0 以下	120 未満	85 未満	90 未満	25 未満
目標値を超えた割合(R5)	10%	54%	18%	7%	49%	37%	36%		

上記の表は、「CKD 予防のための目標値」と令和5年度国保特定健診で目標値を超えた割合を示したものです。高血圧や血中脂質、内臓肥満などのリスクがある方が多い傾向にあります。腎臓を守るためにも、毎年の健診結果から生活習慣を振り返り、目標値内にコントロールするようにしましょう。

CKDを予防するために

- 塩分を抑え、バランスの良い食事を心掛ける
- 適度な運動を習慣にし、肥満を予防。血圧や血糖値等をしっかり管理する
- 定期的な健診で腎臓の状態を確認する