

慢性腎臓病(CKD)について

【腎臓の働き】

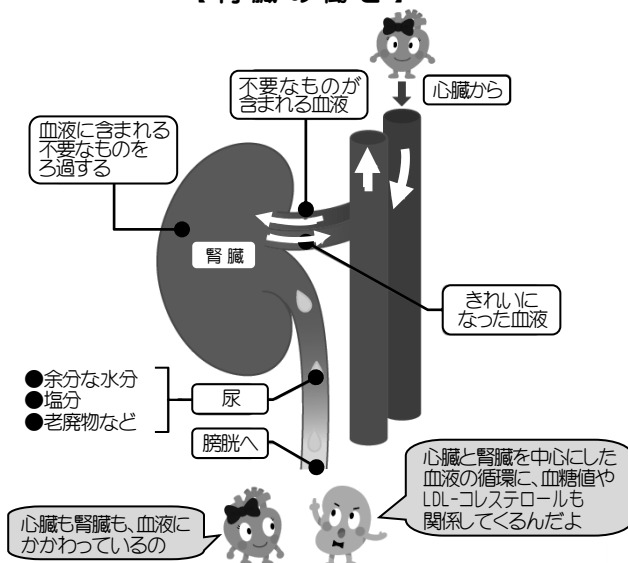
腎臓は腰のあたりに左右にひとつずつある、そら豆のような形をした、握りこぶしくらいの大きさの臓器です。

血液をろ過して、身体に必要なものを再吸収し、不要な老廃物を尿として排出する働きをしています。

腎臓が何らかの原因でダメージを受け、血液をろ過する機能が落ちてしまう病気です。慢性腎臓病（以下CKD）は日本人1330万人（20歳以上の8人に1人）が罹患している新たな国民病です。

CKDは進行すると透析などを必要とする末期腎不全に至るリスクとなるほか、心血管疾患を発症するリスクも高めます。

CKDはGFR値が重要です。GFR値（糸球体ろ過量）は腎臓のろ過の働きを示す数値で、血液検査をすれば簡単に推算できます。



GFR値が低いほど、腎臓の働きが低下していることを示します。

GFR値90以上	腎機能は正常です。
GFR値59以下	慢性腎臓病の疑い治療を検討。
GFR値15未満	透析療法を検討。

CKDは早期発見が大切です

慢性腎臓病は自覚症状がないことが多いため、ご自身では気づきにくい疾患です。しかし血液検査を行うことで腎臓の状態を簡単に確認することができます。慢性腎臓病を早期に発見し、早期に治療を始めることで、進行を防ぐことが期待されます。

日々の生活習慣の改善

- ・禁酒・節酒
- ・禁煙
- ・運動不足の解消
- ・規則正しい生活
- ・適切な体重コントロール

まずはご自身の腎機能が正常なのかどうかを知ることが第一歩です。

以上のような症状に心当たりがある方、またはGFR値が59以下の方は、一度曾山医院にご相談下さい。

腎臓コンディション セルフチェック

- ☐ 尿検査でたんぱくが出ている（「陽性」または「+」である）
- ☐ 尿の量が増えた、または減った
- ☐ 排尿の回数が増えた（1日8回以上、夜間2回以上おしっこに行く）
- ☐ むくみを感じる（顔がむくむ、靴下のゴム跡がつく、足首付近を指で長く押すとへこんだままになる）
- ☐ 血液検査で貧血といわれた
- ☐ からだがだるい、疲れやすくなった
- ☐ 動悸・息切れ、めまい・立ちくらみがある
- ☐ 高血圧など、心臓や血管に関係する病気がある
- ☐ 皮膚にかゆみを感じる
- ☐ 血液検査でカルシウム・リン・副甲状腺ホルモンの値が異常といわれた

ふれあい曾山医院

胃腸内科・外科・内科・肛門外科 <https://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9
Tel:62-5566

2023年3月号
(第143号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



曾山医院
ホームページ
soyama-clinic.com

