

# (CKD) 慢性腎臓病

を予防  
しましょう。

慢性腎臓病は、①②のいずれか、または両方が3か月以上続く状態です。

- ①たんぱく尿が出るなどの腎臓の異常
- ②腎臓の働きを示すeGFR値が60ml/分/1.73平方メートル未満



## 「健診結果」を見るならここ!

### 1. 「健診」で今の自分を知る



慢性腎臓病は、初期のうちには自覚症状がほとんどありません。発見が遅れ、早期治療を始められないことが問題です。

### 2. 予防するには・・・



1. 「健康診断」を受ける
2. 「検査結果」を確認する
3. 「要検査」を無視しない

### 3. うす味習慣



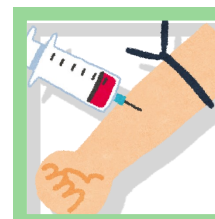
慢性腎臓病（CKD）予防のためにも、今日から減塩を。

- しょうゆは「かける」より「つける」
- 「だし」の旨味でうす味でもおいしく。
- 香辛料や酸味でおいしく



### 注目 尿たんぱく

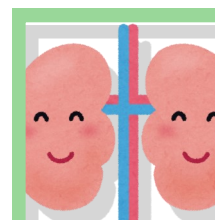
—	正常
±	再検査が必要
+	腎専門医を受診



### 注目 血清クレアチニン

性別	基準値
男性	1.0mg/dl以下
女性	0.7mg/dl以下

出典：日本人間ドック学会



### 注目 eGFR

ステージ	eGFR	腎機能
G1	90以上	正常
G2	60～89	軽度低下
G3a	45～59	軽度～中等度低下
G3b	30～44	中等度～高度低下
G4	15～29	高度低下
G5	15未満	腎不全



あなたと、あなたの家族の腎臓のために・・・

血圧管理・禁煙・減塩・節酒・適度な運動・体重管理を。