

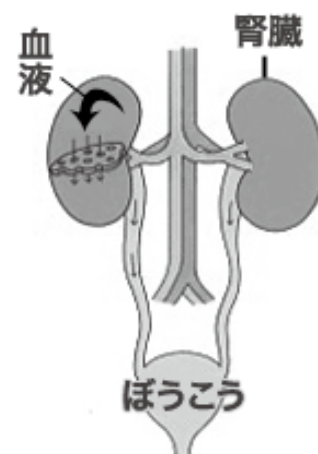
## CKDとは

### 腎臓の働きとは

腎臓は腰の辺りに2個あり、そらまめのような形をした、握りこぶしくらいの大きさです。

腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。

その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つ、といった多くの働きがあります。



私たちの健康において重大な役割を担っており、まさに‘肝腎かなめ’の臓器です。

### CKD (慢性腎臓病) とは

CKD (慢性腎臓病) とは、腎臓の働き (GFR) が健康な人の60%以下に低下する (GFRが60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満) か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

年をとると腎機能は低下していきますから、高齢者になるほどCKDが多くなります。高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い (脂質代謝異常)、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。さらにCKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。

つまり、腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることにもつながります。

#### CKDとは

下記のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いている状態。

##### 腎障害

たんぱく尿 (微量アルブミン尿を含む) などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかである状態

##### 腎機能の低下

血清クレアチニン値をもとに推算した糸球体濾過量 (eGFR) が60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満の状態



(日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」,2007より)