

見逃してませんか？ 腎臓からのSOS

異常があるのに、そのままに
していませんか？

自覚症状に乏しい慢性腎臓
病（CKD）は、早期から適切
な治療を受けることで進行を
遅らせることができます。

健診結果を見直してみま
しょう。

健診結果のここを見て

① 「尿検査」の「蛋白」をチェック！

尿検査	糖	(-)
	蛋白	(1+)
	潜血	(-)

(1+/2+/3+)
の場合は、医療機関の受診を

② 「腎機能」の「eGFR」をチェック！

腎機能	クレアチニン	1.1
	eGFR	56.9

60未満*の場合は、医療機関の受診を
※40歳以上の場合は45未満
尿蛋白1+以上もしくはeGFR60未満を認める場合は、
慢性腎臓病の可能性がります。

あてはまるものに
☑ チェック
してみましょう。

腎臓健康度！ チェックリスト

あなたの生活習慣、知らないうちに腎臓に負担をかけていませんか？

偏った食生活

塩辛いものが好き、朝食を抜くことが多い、お菓子や間食が多い、お酒を良く飲む



たばこを吸っている



肥満がある



運動をほとんどしていない



CKDは進行すると、心臓病、脳卒中の原因にもなります。病院への受診はもちろん、腎臓にやさしい生活を心がけましょう。

睡眠不足である



過労が続いている



健診で次のどれかを指摘されたが放置している



高血圧・糖尿病・脂質異常症（コレステロールや中性脂肪が高い）・尿酸値が高い・尿蛋白・腎臓の機能が悪い

これらは腎臓によくない生活習慣と言われています。チェックが多いほど、CKDのリスクが高くなります。

今日から少しずつ、生活を見直してみましょう！

管理栄養士さんからのワンポイントアドバイス



健康な腎臓を守るためには、まず減塩が大切です。主食・主菜・副菜をバランス良くそろえた食事を心がけましょう。また、食事の量や食べる時間も意識し、適正な体重を維持することも大切です。

CKDの食事療法は、腎機能や合併症など状態により異なります。CKDと言われたら、医師や管理栄養士と相談し、自分の腎臓の状態にあった食事をとるようにしましょう。

詳しくはこちらから



日本腎臓学会
CKD療養ガイド