

腎臓の働きは？

- **腎臓の機能は、**
 - **老廃物を尿中へ排泄する**
 - **大事なものを尿中へ排泄しない**

慢性腎臓病

①老廃物を尿中へ排泄する機能の低下






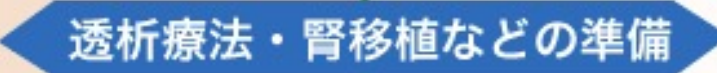
腎臓の働きを示すeGFRという数値が健康な人の60%未満

②大切なものを尿中へ排泄してしまう

タンパク尿、血尿など

原因疾患		タンパク尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg / 日)			正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	尿アルブミン/Cr比 (mg / gCr)			30 未満	30 ~ 299	300 以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿タンパク定量 (g / 日)			正常	軽度タンパク尿	高度タンパク尿
	尿タンパク/Cr比 (g / gCr)			0.15 未満	0.15 ~ 0.49	0.50 以上
GFR 区分 (ml / 分 / 1.73m ²)	G1	正常または高値	90 以上	低	軽	中
	G2	正常または軽度低下	60 ~ 89	低	軽	中
	G3a	軽度 ~ 中等度低下	45 ~ 59	軽	中	高
	G3b	中等度 ~ 高度低下	30 ~ 44	中	高	高
	G4	高度低下	15 ~ 29	高	高	高
	G5	末期腎不全	15 未満	高	高	高

出典：日本腎臓学会編「CKD 診療ガイド 2012」(東京医学社)より改変
(KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変)

CKD ステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
推算GFR値 (mL/分/1.73m ²)	90以上 ----- 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の 働きの程度				
症 状	<ul style="list-style-type: none"> ● 自覚症状がほとんどない ● たんぱく尿が出る ● 血尿が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜間に何度もトイレに行く ● 血圧が上昇する ● 貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 疲れやすくなる ● むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食欲が低下する ● 吐き気がする ● 息苦しくなる ● 尿量が少なくなる
治療法	 生活改善 食事療法 薬物療法 			 透析療法・腎移植などの準備

まずはあなたの腎機能を評価しましょう！

- ・採血と検尿で自分の腎機能を評価しましょう！
- ・その上で生活習慣の修正、食事・運動療法
- ・特定検診では分からない項目もあります

腎臓病での生活習慣の修正

- 水分の摂取（脱水症にならない）
- 減塩
- バランスの取れた食事
- 適度な運動
- 規則的な生活