

2021

2

# 大阪自動車整備健康保険組合

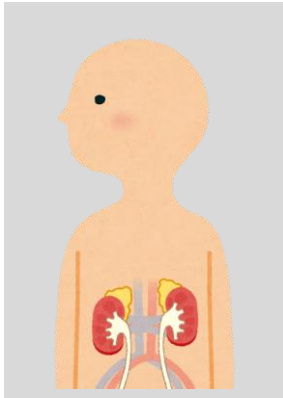
## 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

少しずつ耳にするようになった『慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）』、慢性に経過する全ての腎臓病のことを言います。日本でのCKD患者は約1,330万人と推計され、**成人の約8人に1人はCKDである**と考えられ、新たな国民病と言われています。

CKDは**メタボリックシンドロームとの関連が深く、誰にでもかかる可能性**があります。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎機能が低下し続けると、様々なリスクが発生します。そこで、今回は『CKDについて』お知らせします。



### 腎臓の働きは？

腎臓は腰のあたりに左右1個ずつあり、握りこぶし大（約150g）で、そら豆の形をしています。

- 血液をろ過して、老廃物を尿として排泄
- 体内の水分量やミネラルを調整
- 血液を作るホルモンや、血圧を調整するホルモンを分泌 など

### CKDの定義

①、②のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続した状態のこと

- ① 尿蛋白が出るなど腎臓の異常がある
- ② 腎臓の働き（eGFR\*）が健康な人の60%未満に低下

\*右記に詳細あり

**初期には自覚症状がありません！**

### 症状は？

進行しないと出てきません。

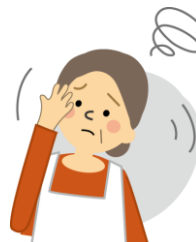
下記症状が現れた時には、かなり進行している可能性があります！



夜間の尿が増える



むくみ



貧血



倦怠感



息切れ

なりやすい人は？

こんな人は要注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



家族に腎臓病の人がいる



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている

CKDの怖いところは自覚症状

なく、進行してしまうことです。

腎機能はあるレベルまで下がると自然に治りません。

進行してしまうと、透析療法や腎臓移植が必要になります。



あなたの健診結果を見てみましょう！



尿蛋白は？

腎機能 (eGFR\*) は？

\*eGFR (推算糸球体ろ過量)

腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるのか示す値。血清クレアチニン値、年齢、性別 から計算されます。ネット検索をすると計算できるホームページやアプリがあります。

尿蛋白

(-)

eGFR 60 以上

年 1 回の健診でチェックを続けていきましょう！

下がってきていないか経年チェックを！

eGFR 45~59

一度、医師に相談してください。(再検査など)

eGFR 45 未満

腎臓専門医 (腎臓内科、泌尿器科など) に相談してください。

尿蛋白

(±)

eGFR 60 以上

一度、医師に相談しましょう！(再検査など)

eGFR 59 未満

腎臓専門医 (腎臓内科、泌尿器科など) に必ず相談してください。

尿蛋白(±)以上が続いている人は、腎臓専門医に相談しましょう！

尿蛋白

(+)以上

eGFR 60 以上

医師に相談して再検査などを受けてください。

eGFR 59 未満

腎臓専門医 (腎臓内科、泌尿器科など) に必ず相談してください。



糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病があり尿蛋白(±)以上となった方は、必ず医師に相談しましょう！