

# CKD ってご存じですか？

慢性腎臓病 ( CKD : Chronic Kidney Disease ) とは・・・

タンパク尿など、腎臓に障害がある。

腎臓のはたらきの指標となる GFR ( 糸球体ろ過値 ) が、

健康な人の 60% 未満に低下している。

上記 のいずれか、または両方が、3 か月以上つづいている状態です。

透析が必要になるかも

腎不全の  
予備軍！

慢性腎臓病(CKD)の初期は**自覚症状がない**ため気づきにくく、知らずに病気が進行する可能性があります。成人のおよそ **8 人に 1 人**が発症していると推定され、現在は**国民病**の 1 つと考えられています。また、**メタボリックシンドローム**との関連も深く、誰でもかかる可能性があります。

## こんな人は要注意！



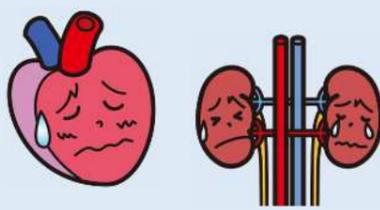
高齢者



高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



健診などでタンパク尿が見つかったことがある



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



たばこを吸っている

## 腎臓を守るために

定期健診で  
早期発見！

検尿、腎機能(GFR)の結果を  
チェックしましょう



メタボの改善を  
しましょう！

肥満、高血圧、高血糖などは、  
CKD を悪化させる  
原因の 1 つです



塩分の摂りすぎに  
注意しましょう！



禁煙しましょう！



厚生連診療所でも受診可能です。詳しくはお問い合わせください



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229