



みなさんの腎臓の機能は大丈夫ですか？

現在、日本では成人の約8人に1人、約1,330万人の方が慢性腎臓病（CKD）であるといわれています。その中でも、特に熊本市は全国的にみて慢性腎不全による人工透析者数の割合が高く、全国平均より約1.6倍も多い状況にあります。

慢性腎臓病(CKD)とは？

次の①か②、又は両方が、3ヶ月以上継続した状態のことをいいます。

- ① 腎臓の働きが60%未満に低下している
- ② タンパク尿が出るなどの腎臓の異常が見られる



こんな症状は出ていませんか？

- むくみがひどくなった 尿が濁った感じ
- 尿の泡立ちがなかなか消えない
- 貧血、立ちくらみが多くなった
- 疲れやすい、身体がだるい 尿量・尿回数の増減



腎臓の機能が低下しているサインかもしれません！

これは

慢性腎臓病を予防するためには？

◆年に1度、健康診断を受けて腎臓の働きをチェックしましょう!!

慢性腎臓病は**症状が表れにくく、自覚症状がないまま進行**します。そのため、**定期的な尿検査や血液検査**を受けて腎臓の働きをチェックすることが**慢性腎臓病の早期発見**につながります。

★腎臓の機能の指標となる検査項目★

- ①尿タンパク、尿潜血、尿糖
- ②血清クレアチニン値（基準値：男性0.6～1.2、女性0.4～0.9）
- ③GFR値（糸球体ろ過量）（基準値：90以上）

◆**血圧のコントロール**

血圧が高い状態が続くと、腎臓の毛細血管に強い負荷がかかることで血管がもろくなり、腎臓機能が低下しやすくなります。腎臓の負担を軽くするには、減塩を心がけることが大切です。

★減塩のポイント★

●7種類の調味料を**塩分が多い順番**に並び替えると

①醤油→②ポン酢→③ソース→④ドレッシング→⑤ケチャップ→⑥マヨネーズ→⑦お酢
調味料を変えてみる！ 《工夫例》『とんかつにソース』⇒『ケチャップに変える』
『冷奴に醤油』 ⇒『ポン酢に変える』

●**麺類の汁を残す**⇒これだけで**2～3gの減塩**ができます

●**野菜や海藻類**をたくさん食べる

体内の塩分排出に効果のある**カリウム**を多く含んでいます



発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和

熊本市西区域山下代4丁目10-16B

☎096-329-6743

☆次号は11月下旬頃の発行予定です☆