

慢性腎臓病 (CKD) について知ろう

腎臓はにぎりこぶし程の大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。腎臓はおもに体内の毒素や老廃物の除去、水分の調節といった働きをしています。

慢性腎臓病 (CKD) は高血圧や糖尿病などの生活習慣病が深く関係し、少しずつ腎臓に負荷がかかることで発症します。腎臓の働きが低下し、毒素や老廃物が体内の血液中に蓄積されると『尿毒症』を引き起こすほか、より進行すると『腎不全』になり透析療法や腎臓移植療法が必要となります。

生活習慣病

- 高血圧
- 高血糖
- 糖尿病
- 脂質異常
- 内臓脂肪型肥満

➔

慢性腎臓病 (CKD)

慢性腎臓病 (CKD) とは、さまざまな種類がある腎臓病の総称をいいます。


■慢性腎臓病 (CKD) の定義

- ①腎障害を示す異常がある
(尿検査、画像診断、血液検査、病理検査などの結果から)
- ②腎臓機能の低下がみられる (糸球体濾過量 [GFR] が60ml/分/1.73m²未満)


①、②のいずれか、あるいは両方が3ヶ月以上持続すること

おもな治療方法


薬物療法




食事療法



透析療法



腎臓移植療法



この中でも『食事療法』は自分自身で日々実行することにより、効果が上がる治療法です。

食事療法のきほん

◆たんぱく質を控えましょう

たんぱく質の摂り過ぎは腎臓の負担となります。排泄しきれない毒素や老廃物が増加すると『尿毒症』を起こす恐れがあります。

◆エネルギーは適量をしっかり摂りましょう

エネルギー摂取量が少ないと、たんぱく質制限の効果が出ないばかりか栄養状態や体力低下を起こします。

◆塩分の摂り過ぎに注意しましょう

塩分の摂取が多いと、高血圧やむくみの原因となります。

一日の指示量を記入しましょう

エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム制限	リン制限
kcal	g	g	あり ・ なし	あり ・ なし