

令和8年3月12日は“世界腎臓デー”

腎臓の働きは、ある程度まで悪くなってしまうと正常に戻ることは難しくなります。そのため、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして、国際腎臓学会、腎臓財団国際連合が2006年より毎年3月の第2木曜日を“世界腎臓デー”と定め、啓蒙のイベントが世界各地で行われています。世界腎臓デーで提案された、腎臓病の予防と改善のための「8 Golden Rules (8つの法則)」についてご紹介します。

○世界腎臓デーが提唱する『腎臓を守るための8つの法則』

1. 生活スタイルをアクティブに

適度な運動で適正体重を維持し、血圧・血糖値を下げることで、慢性腎臓病(CKD)のリスクを減らすことができます。

2. 健康的な食事をする

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスの偏りをなくし、塩分の取りすぎに注意しましょう。

3. 血糖値をはかり、コントロールする

糖尿病は腎臓病の主な原因の一つですが、血糖値をはかり、コントロールすることで予防・抑制になります。
血液検査や尿検査で定期的に腎臓の働きを確認することも勧められています。

4. 血圧をチェックして、管理する

高血圧は腎臓に大きな負担をかけます。血圧を測定し、持続的に正常範囲を超えていたら、食事や運動を見直すとともに、医師に相談しましょう。

5. 適切な水分補給をする

脱水状態は腎機能低下をまねくため、こまめな水分補給が必要です。心不全や慢性腎臓病が進展している場合はかかりつけ医に相談し、自身の状態に適した水分摂取量について相談しましょう。

6. 喫煙をしない

喫煙はがんのリスクを高めるだけでなく、腎臓への血流を悪化させ、腎機能を低下させます。喫煙しない方も副流煙に注意しましょう。

7. 腎臓の検査を定期的に受ける

腎臓病のリスク(糖尿病、高血圧、肥満、腎臓病の家族歴がある)が一つでもある場合は、定期的に検査を受け、腎臓の働きをチェックしましょう。

8. 抗炎症/鎮痛剤に注意

非ステロイド系抗炎症薬や一部の鎮痛剤の常用は、腎臓に害を及ぼす可能性があります。医師や薬剤師に相談して服用するようにしましょう。

(問い合わせ先) 肝付町役場健康増進課 健康増進係 ☎ 0994(65)8412



慢性腎臓病(CKD)について知ろう！

腎臓病は自覚症状がないまま進行し、気付いた時には病気がかなり進行してしまっているケースが少なくありません。2024年の推計では、日本の慢性腎臓病(CKD)患者数は約2,000万人(成人の5人に1人)とされており、新たな国民病とも呼ばれています。

慢性腎臓病(CKD)の発症や進行には生活習慣や加齢が深く関係していますが、糖尿病や高血圧などに比べて、生活習慣病としての認知度はまだまだ低いのが現状です。

○慢性腎臓病(CKD)とは

以下の①②のいずれかまたは両方が3ヶ月以上続くことをいいます。

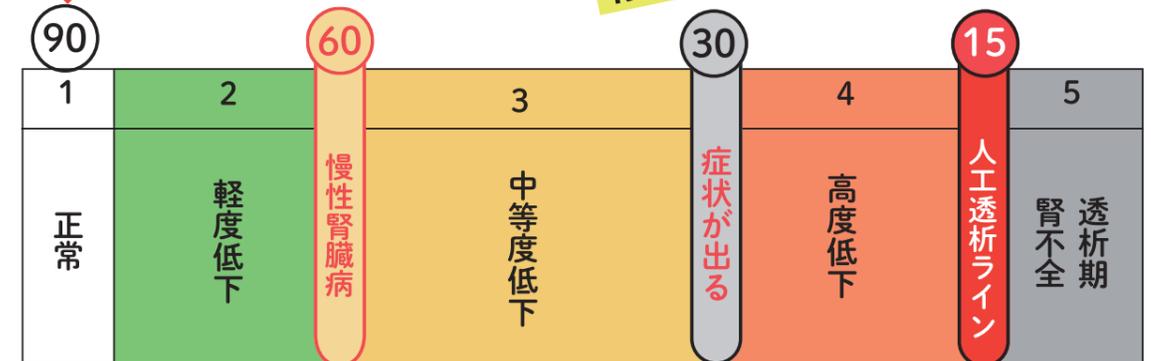
- ①腎臓のはたらき(GFR)が健康な人の60%未満に低下する
- ②たんぱく尿が出る等、尿に異常がある

○慢性腎臓病(CKD)は早期発見が重要

慢性腎臓病(CKD)の初期はほとんど自覚症状が無く、症状が現れたときにはかなり進行している場合があります。

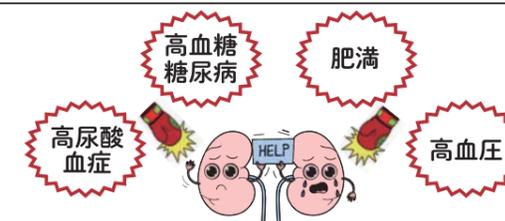
血液検査で腎臓の働きがわかります

私のeGFRは？
() ml/分/1.73m²



症状がないまま進行

腎臓の働きが1/3以下



- ・夜間の頻尿
- ・浮腫(むくみ)
- ・貧血
- ・動悸、息切れ
- ・悪心、嘔吐

あなたの腎臓の働きはどの段階ですか？