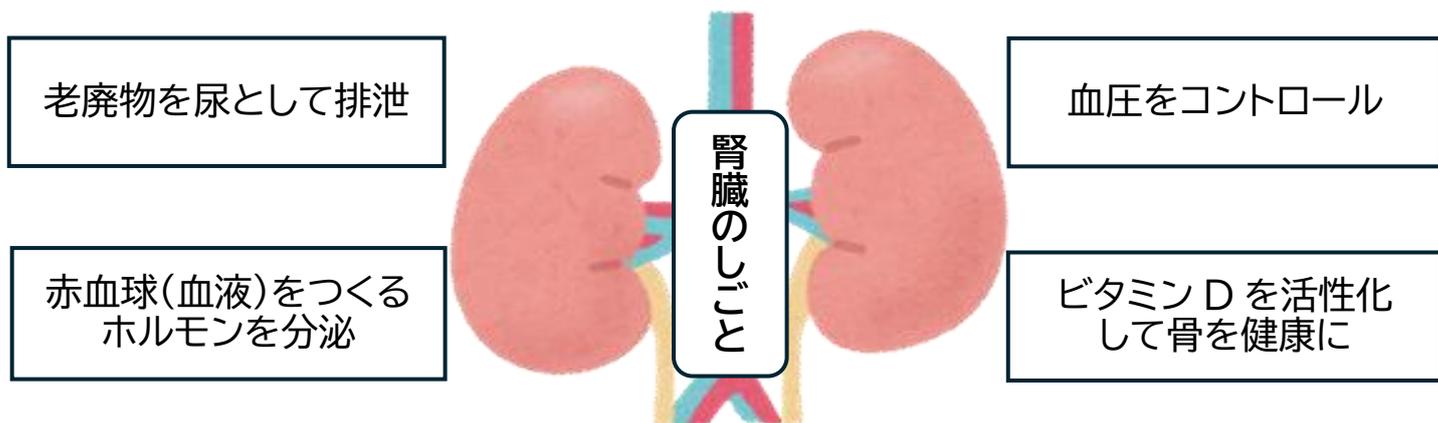


慢性腎臓病(CKD) 毎年3月 第2木曜日は世界腎臓デー

日本人の5人に一人は慢性腎臓病(CKD)とされています

慢性腎臓病(CKD)とは、病院や健康診断などで行われる尿や血液などの検査で腎臓に異常を認め、その異常が少なくとも3カ月以上継続することで診断されます。



初期は自覚症状が乏しいため、健康診断等で腎臓病を早期に発見し早期に治療を開始することが重要です。

健診結果 をチェック	尿検査	蛋白	(1+/2+/3+)は医療機関の受診を
	腎機能	eGFR	60未満は医療機関の受診を

当てはまる人は要注意！

- 高齢者
- 高血圧・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
- 検診などでたんぱく尿が見つかったことがある
- タバコを吸っている



肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関係しているといわれています。

CKDの予防には生活習慣の改善、血圧管理と尿検査が重要です。

↓
味付けや調理法を工夫して減塩に努めましょう！

かんじんかなめ

腎臓は「肝腎要」の臓器です！腎臓病を予防しましょう！