



慢性腎臓病(CKD:シーケーディー) にご注意ください

市では、慢性腎臓病重症化予防対策事業の取り組みを行っています。

問 市・保健医療課

Tel 49-6050

慢性腎臓病（CKD）とは

CKDは腎臓の機能が低下した状態をいい、新たな国民病ともいわれています。

CKD患者数は全国で約2,000万人と推定されており、その割合は成人の5人に1人になります。（参照：CKD診療ガイド2024より）

CKDが初期のころは、ほとんど自覚症状がありません。

しかし、貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、すでに病気がかなり進行している可能性があります。

そのままにしてしまうと、やがて腎不全へと進行し、人工透析や腎移植が必要になります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に良くなることはほとんどありません。

- ①タンパク尿（1+以上）、尿潜血（1+以上）など、腎臓に何らかの障害がある
- ②糸球体ろ過量（GFR）が60未満に低下している

*どちらか、または両方に当てはまり、3ヶ月以上続いている状態

生活習慣病からCKDへ

CKDの原因は、腎臓自体の病気や加齢、生活習慣病などさまざまですが、生活習慣病は、CKDの発症と進行に大きく関与しているといわれていますので、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）がある人は注意が必要です。

特に高血圧とCKDには深い相関関係があります。腎臓の働きが悪くなると、余分な塩分や水分が尿として排出されなくなり、高血圧を引き起こします。血圧が上昇すれば、腎臓に負担がかかり、ますます腎臓機能が低下するという悪循環に陥りがちです。また、心筋梗塞や脳梗塞といった心血管疾患の発症リスクを上昇させることができます。

塩分の摂り過ぎは、血圧を上昇させる要因になりますが、留萌市民の令和7年度「塩分摂取量」（食習慣に関する調査の結果）は、13.2グラムと多く、高血圧になるリスクが高い傾向にあります。

（※厚生労働省が定める「1日当たりの塩分摂取目標」（日本人の食事摂取基準：2025年版）は、男性7.5グラム、女性6.5グラム）

特定健診ができるCKD予防

CKDの早期発見・予防には、特定健診を受け、生活習慣を見直すことが大切です。

血液検査では、血清クレアチニン値から計算されたeGFR（イージーエフアール：推算糸球体ろ過量）で腎機能を評価し、45%未満だと医療機関の受診が勧められます。尿検査でタンパク尿が1+以上の人も、医療機関の受診が必要です。

eGFR値 (推算糸球体ろ過量)	ステージ		対策 (取り組んでほしいこと)
良 90以上	ステージG1	正常	正常です。 来年も健診を受けましょう。
60～89	ステージG2	正常～ 軽度低下	正常範囲ですが、軽度低下しています。 バランスの良い食事、適度な運動、 規則正しい生活を心がけ、来年も健診 を受けましょう。
45～59	ステージG3a	軽度～ 中等度低下	生活習慣の見直しが必要です。 市の保健師や栄養士に相談してみま しょう。
30～44	ステージG3b	中等度～ 高度低下	医療機関で相談してみましょう。 健康の駅で開催する学習会の対象です。 後日案内が届きますので、ぜひ参加し ましょう。
15～29	ステージG4	高度低下	人工透析が必要になる 可能性もあります。 必ず受診しましょう！
悪 15未満	ステージG5	高度低下～ 末期腎不全	

腎臓は体に必要なものと不要なもの(老廃物)を分別(ろ過)し、不要なものを尿として体外に出します。
eGFR値が低いほど、「分別(ろ過)能力が弱くなっている=腎機能が低い」ということになります。

慢性腎臓病重症化予防対策事業を行っています



市では、慢性腎臓病重症化予防対策事業として、国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象にした学習会などを実施しています。

※NPO法人るもいコホートピア(るもい健康の駅)に委託

学習会では、医師から腎臓や運動についてなど、腎不全になりにくい生活のポイントについて学べます。学習会の対象者には、るもい健康の駅から案内があります。



▲「腎臓を元気にする学
習会」に関するページ
(市HP) QR

特定健診を受診し、CKDの早期発見・予防に努めましょう



CKD早期発見のためには、毎年の健診受診が大切です。早期に予防や適切な治療を行うことで、重症化予防が可能です。

健診結果で気になることがあれば、かかりつけ医や腎臓専門医、るもい健康の駅(43-8121)、市・保健医療課(はーとふる 49-6050)へご相談ください。

