

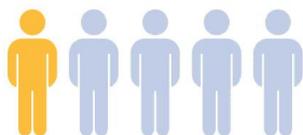
CKD を知っていますか？

(慢性腎臓病)

CKD (慢性腎臓病) はどんな病気？

CKDとは、腎臓がダメージを受け、血液をろ過する機能が落ちてしまう病気です。CKDは初期はほとんど**自覚症状がない**ことが特徴です。

5人に1人が
CKD!



日本のCKD患者数は約2000万人
(5人に1人)と推計されており、
誰もがかかる**可能性がある**身近な病気です。

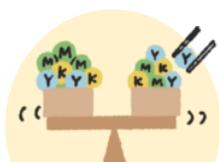
本県のCKD認知度
内容を知っている：**15.0%**

出典：令和4年度県民健康づくり実践状況調査

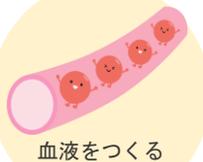
身近な病気だけど、
CKDについて知っている
県民は少ないんだ



腎臓はどんなはたらきをしている？



体液量や電解質の
濃度を適切に保つ



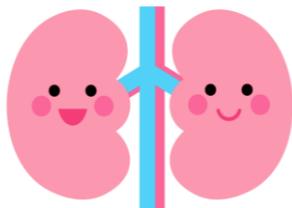
血液をつくる
働きを助ける



尿をつくる



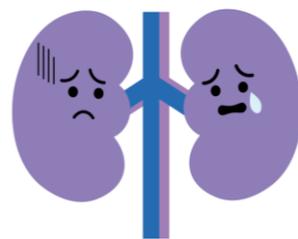
骨に必要な
ビタミンDの活性化



血圧を調整する

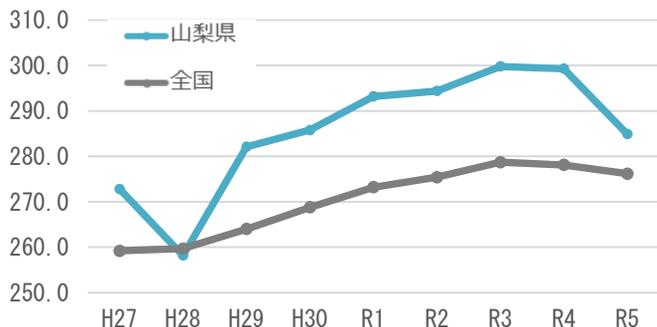
放置すると、気づいた時には
透析や**腎移植**が
必要となる恐れも。

機能が
低下
すると



山梨県は透析患者の割合が全国よりも高い！

慢性透析患者の割合 (10万人対)



出典：日本透析医学会 わが国の慢性透析療法の現況

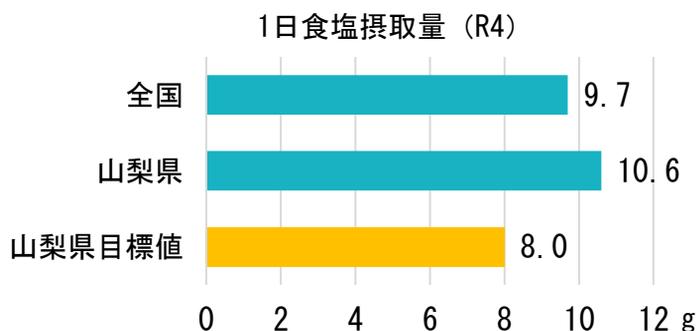
慢性透析患者数 (R5)
2,268人

山梨県は透析している人の
割合が高いんだね...



大切な腎臓を守るために

減塩に取り組もう！



出典 全国：国民健康・栄養調査 山梨県：山梨県県民栄養調査
山梨県目標値：健やか山梨21（第3次）

本県は全国よりも食塩摂取量が多く、
本県の目標値である8gも
達成されていません。

山梨県は食塩摂取量が多
いんだね...



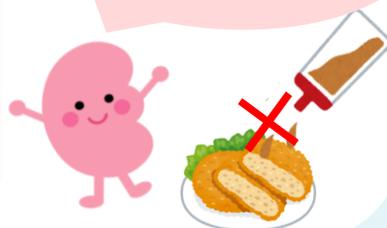
食塩の取り過ぎることで腎臓に負担がかかります。
そのため、減塩を心がけることが大切です。

毎日の小さな積み重ねが将来の健康につながります。
「まだ大丈夫」と思わずに、今日から減塩してみましよう！

今日からできることをはじめてみよう！

- ・だしやスパイス、薬味、酸味などを活用する
- ・調味料は「かける」から「つける」に
- ・栄養成分表を確認して、食塩が少ないものを選ぶ

ソースをかけるのをやめて
つけて食べてみようかな！
これならできそうだ！



毎年健康診断を受けよう！

自覚症状がないからこそ、健康診断が早期発見の鍵です！
eGFR値やたんぱく尿をチェックしましょう。

病気ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60~89	30~59	15~29	15未満
腎臓のはたらき	正常	軽度低下	中等度低下	高度低下	腎不全

eGFR値とは、腎機能の状況を推算したものです。
「eGFRが90」とは、腎臓のはたらきが90%であるということです。
また、尿検査でたんぱく尿が出たら注意が必要です。

