

# 慢性腎臓病

シーケーディー

CKD

## をご存知ですか？



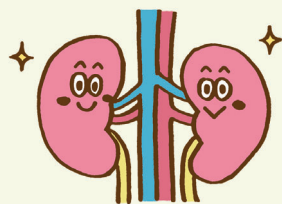
慢性腎臓病の予防に役立つ情報を  
群馬県公式YouTubeチャンネルtsulunosで公開中！

あなたの腎臓は大丈夫？

専門の先生方による慢性腎臓病(CKD)の説明や予防に役立つお話を動画で配信！！  
できることから実践してみませんか？

1 導入編	慢性腎臓病をご存知ですか？ ～腎臓を大切に!!!～	群馬大学医学部附属病院 腎臓・リウマチ内科
2 病態編	腎臓について・慢性腎臓病について	群馬大学医学部附属病院 腎臓・リウマチ内科
3 血圧編	高血圧は腎臓病につながります ～血圧測定のすすめ～	東日本腎不全研究会 (群馬大学大学院保健学研究科)
4 体重・BMI編	腎臓にやさしい体重とBMI	(医社)日高会日高病院 腎臓内科
5 食生活編	腎臓を守るための食生活	(公社)群馬県栄養士会 安中市
6 運動編	コロナ禍でもできる！腎臓にやさしい運動	(医社)日高会日高病院 腎臓内科
7 お薬編	患者さんが安心してお薬を服用するために ～お薬手帳CKDシールの活用～	(一社)群馬県薬剤師会

こちらから  
ご覧ください



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLEw1MzzXRoq8VleI7qnHgJL9GTDx7u53g>

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいはたんぱく尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

進行すると、腎不全や人工透析、心筋梗塞、脳卒中などのリスクが高まります。

制作・協力 群馬県慢性腎臓病対策推進協議会

(公社)群馬県医師会、(一社)群馬県薬剤師会、(公社)群馬県看護協会、  
(公社)群馬県栄養士会、群馬大学医学部附属病院腎臓・リウマチ内科・泌尿器科、  
東日本腎不全研究会、(医社)三思会東邦病院、(医社)日高会日高病院、  
群馬県腎臓病患者連絡協議会、前橋市、安中市

腎臓を大切にしましょう！

群馬県 慢性腎臓病



群馬県のマスコット  
「ぐんまちゃん」

群馬県

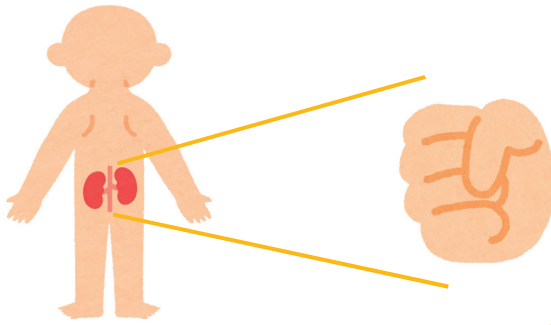


群馬県のマスコット  
「ぐんまちゃん」

## 腎臓クイズにチャレンジして腎臓について詳しくなろう

### ①腎臓はからだにいくつあるの？

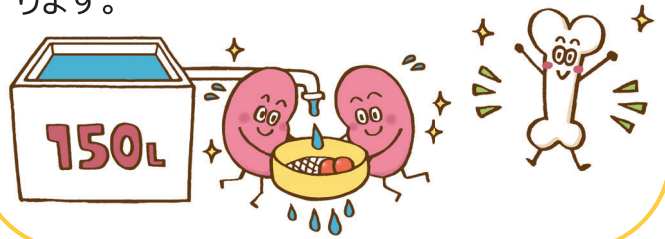
腎臓は、背中側の腰のあたりに、左右に1つずつあります。**握りこぶし**と同じぐらいの大きさで、そら豆のような形です。



### ②腎臓は何をしているの？

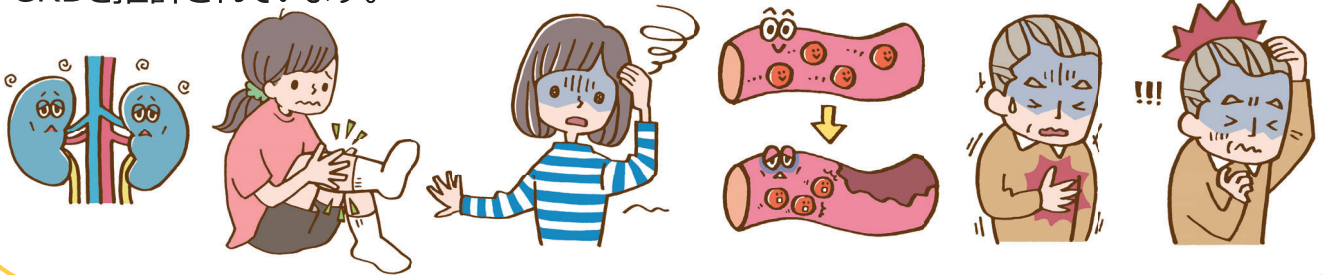
腎臓は、毎日150L程の**血液をろ過**し、老廃物を排出することで、体の中をきれいにする働きがあります。

**水分や塩分量**の調整、**赤血球**を作るホルモンの産生、**骨**を丈夫にする働きもあります。



### ③腎臓が働かなくなるとどうなるの？

腎臓の働きが低下すると、腎臓から老廃物がろ過されず、からだが**だるく**なったり**むくんだり**します。赤血球をつくるホルモンが出なくなると、**貧血**になります。また、**高血圧**となり**動脈硬化**が進み、**心筋梗塞**や**脳卒中**のリスクが高まります。**たんぱく尿**が見られたり、**腎臓のろ過能力が60%未満**に低下している状態を**慢性腎臓病(CKD)**といいます。軽症な方も含めると成人の8人に1人がCKDと推計されています。



### ④CKDはどうやって分かるの？

初期の段階では、ほとんど**自覚症状は**なく、症状だけでは分かりません。血液や尿の検査を受ける必要があります。

自分の腎臓の状態を知るためには、**定期的に健康診断**を受診することが大切です。



### ⑤CKDを予防するためには？

CKDは、高血圧・糖尿病・高尿酸血症等の**生活習慣病**が**リスク**の一つです。

そのため、適度な運動、十分な睡眠、減塩、バランスのとれた食事、禁煙、節酒を心がけましょう。

