

# KKC タイムズ

vol. 23

特集

健診で見つけたい、腎臓からのサイン

## 慢性腎臓病（CKD）を 知っていますか？

自覚症状ゼロでも…

健診結果に潜む“SOS”の囁き

—あなたは大丈夫でしたか？

成人の8人に1人が罹患していると言われる「慢性腎臓病(CKD)」

決して人ごとではない身近な国民病です。

今号は、気づきにくい腎臓のSOSに

いち早く気づき、毎日の生活習慣から

大切な腎臓を守るための

ヒントをお届けします。



# 特集

## 健診で見つきたい、腎臓からのサイン 慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？

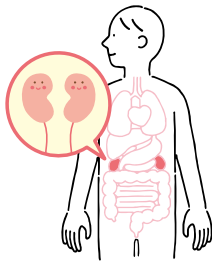
腎臓は、悪くなり始めても自覚症状が出にくい臓器です。だからこそ、毎年の健診結果にある「尿蛋白」と「eGFR」が大切な手がかりになります。

### 1 今や8人に1人！「隠れ腎臓病」

見た目は健康で、初期は自覚症状もゼロ。でも、腎臓のフィルターは着実に目詰まりを起こしている……。そんな日本人は今や約1,480万人。慢性腎臓病(CKD)は、まさに誰もがなりうる「国民病」なのです。

### 2 腎臓は「体の浄水場」だけではない

腎臓は腰のあたりに左右1つずつある、そら豆のような形の臓器です。血液をろ過して、老廃物や余分な水分・塩分を尿として体の外へ出します。さらに、血圧の調整、水分・電解質のバランス、血液をつくるホルモン、骨の健康を保つことにも関わっています。



### 3 腎臓は多能なマルチプレイヤー

～腎臓の不調は、心臓や脳の不調につながる

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが慢性的に低下した状態のこと。放置すると、「腎臓だけの問題」では済まなくなることもあります。

CKDには、こんなリスクがあります

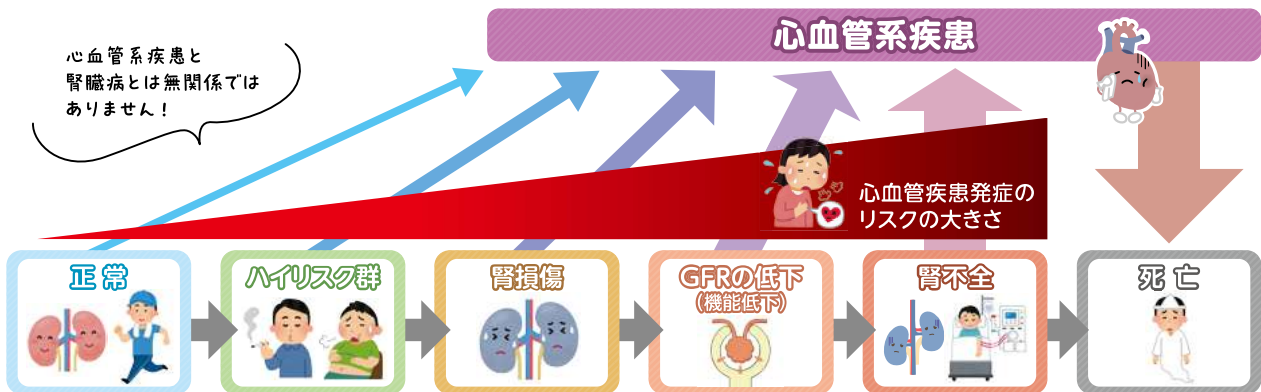
#### 全身の血管が傷む

血管が硬くなり、高血圧を招きます。

#### 心血管疾患のリスク増

健康な人に比べて心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが格段に高まるのがわかっています。

だからこそ、腎臓を大切にする生活は、心臓や血管の若々しさを保つことにも直結します。



### 腎臓を守る生活のヒント 毎日意識してやってみよう！

CKDは、糖尿病・高血圧・肥満・脂質異常症・喫煙などの生活習慣とも深く関係します。毎日のちょっとした意識の改善が、腎臓の健康を保ってくれます。

#### 血圧・血糖・脂質の悪化に気を付ける



#### 塩分をとりすぎない



#### 禁煙し、お酒は飲みすぎない



#### 肥満、メタボにならない



#### 十分な睡眠をとる



#### 無理のない範囲で体を動かす



詳しくはこちら！



ミラ先生の  
キンコンカン  
健康づくり問答  
CKD編(コラム版)  
をご覧ください！

# 腎臓を守る **食生活** のポイント



慢性的に腎機能が低下した状態のことをCKD（慢性腎臓病）と呼びます。CKDの原因は様々な要因がありますが、その一つとして糖尿病・高血圧、肥満などの生活習慣病が原因となって腎臓の機能が低下することが分かっています。腎臓に負担をかけない食生活を意識していきましょう。

※治療中の病気がある方は、主治医の指示に従いましょう。また、腎機能の状態によって食生活のポイントは異なりますので、健診結果で受診が必要な検査項目がある場合は、受診の上、主治医にご相談ください。

腎臓に負担をかけない食生活を！

## 注意すべきポイントとは？

### ✓ 塩分の摂りすぎに注意しよう！

日本人の食事摂取基準2025年度版での食塩摂取目標量は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**（高血圧およびCKDの重症化予防のためには男女とも6.0g未満）です。しかし、現在の日本人の現状は、男性10.7g、女性9.1gと目標量を大きく上回っています。

#### 意識したい8つの減塩ポイント



### ✓ 血糖・脂質をコントロールしよう！

腎臓の負担を減らすためには、血圧、血糖、脂質、肥満の管理が重要になります。

#### 血糖値が高めの場合

- 炭水化物の重ね食いをしない
- 野菜や大豆製品、海藻、キノコを多くとる  
野菜から食べると食後の血糖値上昇が緩やかになります。
- 菓子・嗜好飲料をとりすぎない  
1日200kcal以内に抑えましょう。



#### 脂質が高めの場合

- 積極的にとりたい！  
・野菜、海藻、キノコ類  
・さばなどの青魚、サケ、ブリなど
- とりすぎ注意！  
・肉の脂身 ・バターやラード  
・加工食品（インスタントラーメン等）  
・洋菓子（クッキー、ケーキ、菓子パン等）



#### 肥満の場合

- 腹八分目を意識しよう  
間食やお酒もほどほどに！
- 食べる速度を見直そう  
食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが高まります。



# 「痛くない」「しんどくない」が一番の落とし穴!?

未来の  
自分を守る

## 健康診断で「答え合わせ」

「毎日元気に仕事に行けているし、食欲もある。だから自分は健康だ!」そう思っていないですか?  
実は、私たちの体にある「腎臓」は、少しくらい無理をしても文句を言わない、とても我慢強い臓器です。だからこそ、病気が静かに進行していても、自分では全く気づけません。「体調が悪くなってから病院に行く」というのでは、腎臓には通用しません。  
気づいていない自分の健康状態をチェックする手段、それが「健康診断」です。  
健康診断は、あなたの今の生活習慣が「正解」なのかを確認するための、大切な「答え合わせ」の時間です。症状がない今だからこそ、結果にしっかりと向き合ってみませんか?



結果通知表が楽しくなる  
「関連検査のミカタ」

### 検査DEチェック

尿蛋白とeGFRは、  
3か月以上  
続いているかどうかを  
確認することが大切!  
医療機関で  
相談しましょう。

check/  
01

尿検査

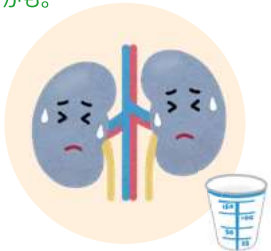
尿蛋白

腎臓のフィルターの「ほころび」

本来は漏れないはずのタンパクが、尿に出ているかを確認!

チェック

尿蛋白「+」(プラス)以上なら、腎臓がダメージを受けて、フィルターが傷ついているSOSサインかも。



check/  
02

血液検査

オプション検査のことも

eGFR

腎臓の「稼働率」

腎臓がどれくらい老廃物を、ろ過できているかを示す指標です。「クレアチニン」から計算して求めます。

チェック

「60未満」が続いていたら、腎臓の働きが落ちている可能性(CKDの疑い)があります。年齢とともに少しずつ下がる数字ですが、急激に下がっていないか、毎年の変化を追うことが大切です。



check/  
03

尿検査

オプション検査

ナトリウム  
検査チェック

食塩・野菜摂取の「通知表」

前頁の「減塩」がどれくらい実践できているか、自分の今の食生活の振り返りに!

チェック

【ナトリウム】

塩分の摂りすぎで増えます。

【カリウム】

野菜や果物、大豆製品などを食べると増えます。(塩分を体の外に出すのを助けてくれます)

【ナトリウム比】

この2つのバランスを調べることで、「塩分を控え、野菜をしっかり食べられているか」というあなたの食生活がズバリ数値化されます!高い方はご注意ください!



※カリウム摂取について、医師の指示のある方は必ず指示に従ってください。  
※腎臓病は、生活習慣以外にも、体質や遺伝などが関係します。

個人会員組織 KKC Let's®

公式LINE  
友だち募集中!

会員の皆様の健康管理に  
役立つ耳より情報をお届けします!

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です!

@zaikkc\_wellness

KKCタイムズ発行の  
お知らせ、クリニック  
やイベントの紹介など  
を投稿しています。  
ぜひフォロー&"いい  
ね"をお願いします!



編集  
後記



夏祭りや外出が楽しい季節ですね。熱中症にはくれぐれもご注意ください!減塩の工夫をしつつも、汗で失う塩分は適度に補うのが大切です。帽子や日傘で直射日光を避け、匂いの味で元気に過ごしましょう!

これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはホームページよりアクセスできます。ぜひご覧ください。

次は秋にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。



KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

