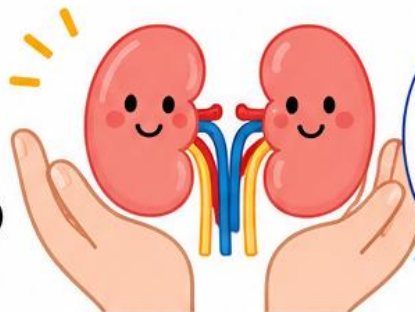


あなたの腎臓、大丈夫ですか？



腎臓は
“沈黙の臓器”
初期は自覚症状が
ほとんど
ありません。

CKD（慢性腎臓病）を放置すると、命に関わる病気につながります。

CKD（慢性腎臓病）のステージと eGFR の目安

ステージ1・2	ステージ3a	ステージ3b	ステージ4	ステージ5
eGFR 60以上	eGFR 45～59	eGFR 30～44	eGFR 15～29	eGFR 15未満
腎機能は正常～ 軽度に低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	高度低下～ 末期腎不全
自覚症状は ほとんどなし	たんぱく尿や高血圧などが 出始めることも	むくみ、だるさ、食欲低下 などの症状が出る	さまざまな合併症の リスクが高まる	透析や腎移植が 必要に

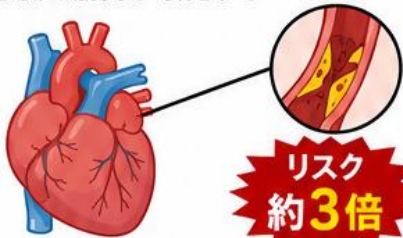
※eGFR：推算糸球体濾過量（腎臓の働きを表す数値）



CKDを放置すると、**心筋梗塞**や**脳卒中**のリスクが高まります！

心筋梗塞

冠動脈が狭くなり、血流が途絶えて
心臓の筋肉が壊死する



リスク
約3倍

脳卒中

脳の血管が詰まる・破れることで、
麻痺や言語障害などが起こる



リスク
約2倍

※CKDの人は、そうでない人に比べて心筋梗塞は約3倍、脳卒中は約2倍起こりやすいといわれています。

（出典：日本腎臓学会 CKD診療ガイドライン2023）

早期発見・早期対策が、腎臓と命を守ります！

CKDの主な原因

高血圧



糖尿病



脂質異常症



肥満



喫煙



今日からできること

- ✓ 血圧・血糖・コレステロールを管理する
- ✓ 塩分を控え、バランスの良い食事をとる
- ✓ 適度な運動を習慣にする
- ✓ 禁煙を心がける
- ✓ 定期的に健康診断を受ける



年に1回の健康診断で、
腎臓の状態をチェックしましょう！

- ・尿検査：たんぱく尿の有無
- ・血液検査：eGFR（腎臓の働きの目安）など

大切な腎臓を守ることが、あなたと家族の未来を守ります。

気になる方は、かかりつけ医や医療機関にご相談ください。

