

めざせ！ 80歳で **腎臓** の働き40%！



JINZO

腎臓のなみだ
尿たんぱく

腎臓の働く力
イージーエフアール
eGFR



ジンゾーエイティフォーティ

80歳の時点で腎臓の働きが40%以上あれば、加齢だけでなく100歳まで働ける腎臓といえます。

「eGFR」と「尿たんぱく」の検査をして腎臓の様子に耳を傾けることから始めましょう。

あなたの腎臓 お加減いかがですか？



腎臓は、腰あたりに左右1つずつあり、握りこぶし大の大きさで「そらまめ」のような形をしています。不要な老廃物をすてたり、水分や塩分のバランスを保って血圧を調整したり、ホルモンを作ったり、とても大事な役割を担っています。そんな身体の健康を保つために大切な腎臓は、悪くなっても症状が出にくくSOSに気づくことが難しい臓器でもあります。定期的な検査で腎臓の状態に耳を傾け、長く働ける腎臓にしていきましょう。

腎臓のSOSは、検査で 知ることができます

尿検査



「尿たんぱく」をチェック！

体に必要なたんぱく質が尿に漏れ出ている状態は、腎臓に異常が起きていることを示します。

“尿たんぱくは腎臓のなみだ”
とされています。



尿蛋白	判定
(-)	正常
(±)	軽度蛋白尿
(+1~3)	高度蛋白尿

+1~3はSOS

血液検査



イージーエフアール

「eGFR」をチェック！

eGFR（推算糸球体濾過量）は、腎臓の働く力が今どれくらいあるのかを示す値です。健康な状態がおよそ100%と考えると、今の自分の腎臓は何%の力があるのかを知ることができます。

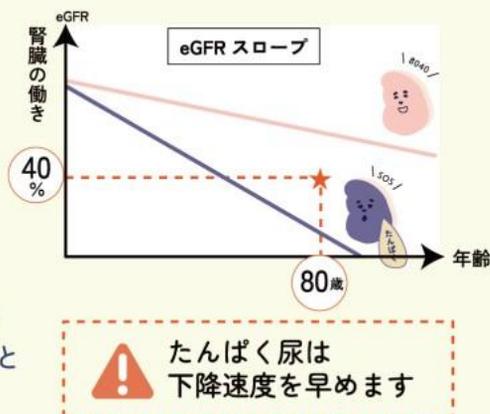
eGFR	単位：mL/分/1.73m ²
基準範囲	60以上
要注意	45.0~59.9
異常	44.9以下

60未満はSOS

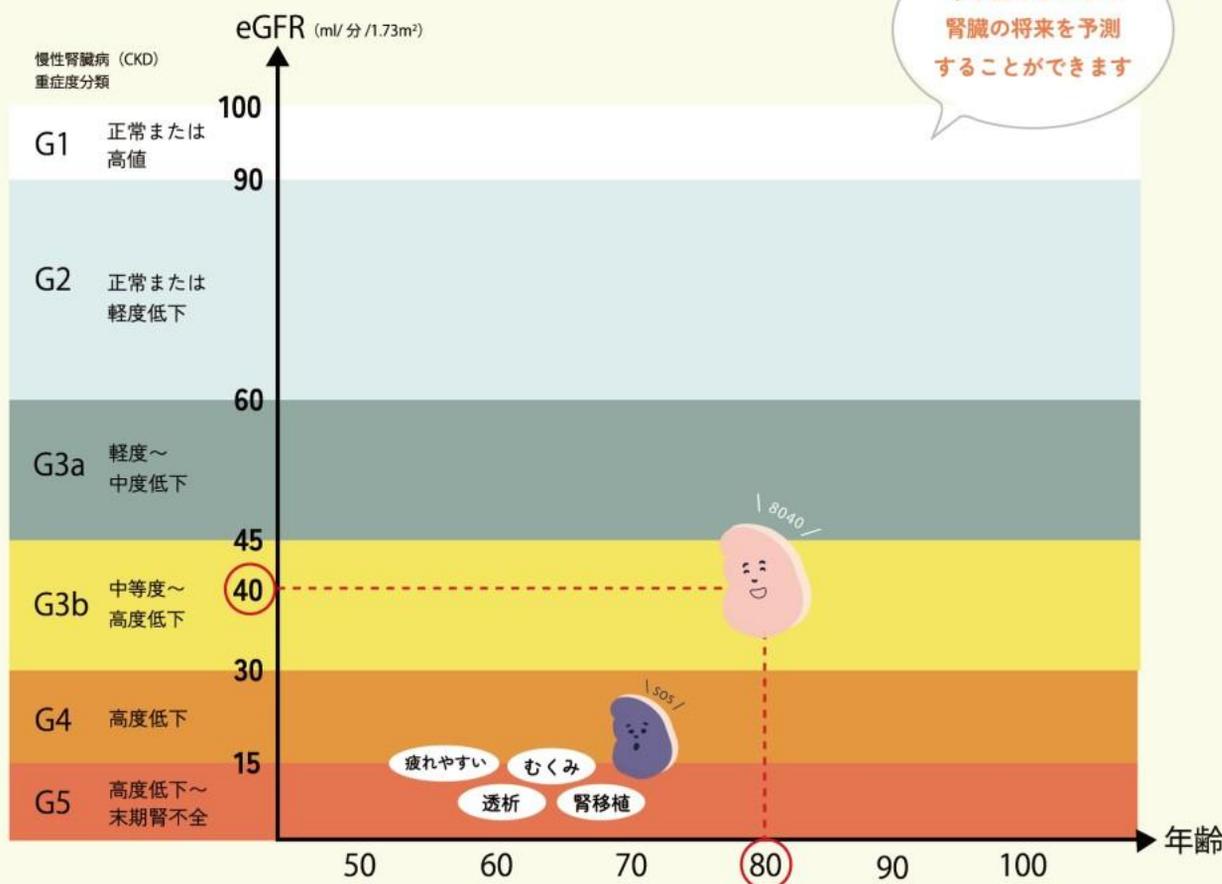
数値に異常がある場合には、早めにかかりつけ医を受診し詳しい検査を受けましょう。尿たんぱく量の測定や尿を顕微鏡で調べる検査、腎機能の推移などをみたりします。

目指せ！80歳で 腎臓の働き40%！

加齢によって少しずつ衰えていく腎臓ですが、高血圧や糖尿病などの持病があるとその速度はさらに早まります。腎臓が長く働くためには、衰える速度を緩やかにすることが大切です。腎臓の将来を予測できる指標に「eGFRスロープ」というものがあります。80歳の時点でeGFRが40より上を通過していれば、加齢だけなら100歳まで働ける腎臓といえます。下降速度が急でeGFR40を下まわる場合やたんぱく尿が出ている場合は、早めにかかりつけ医と相談し、腎臓専門医への受診を検討しましょう。



あなたの数値を記録して スロープにしてみましょう



長く、ともに歩める腎臓を

腎臓は元には戻らない臓器のため、今よりもっと良くすることはできませんが、少しでも長く働ける腎臓でいられるよう、今日からできることは沢山あります。日頃の心がけで、いつも頑張っている腎臓を労わってあげましょう。

健診・受診

定期的に検査をして腎臓の状態を確認する



禁煙・減酒

タバコやお酒は慢性腎臓病になる危険を高める



糖尿病

血糖管理を行い糖尿病性腎症の発症や進行をおさえる



血圧

高血圧は腎臓への負担を増大させる



脱水

水分不足は、腎臓の血液が減り、働きが弱まる



お薬

腎臓にとって負担となる種類の薬があるため注意が必要



CKDシールをご活用ください！

おくすり手帳



病院・薬局では
毎回お見せください

お薬には様々な種類があり、腎臓に負担をかけやすいお薬や腎臓の状態によって投与量の調整が必要なお薬もあります。お薬手帳にCKDシールを貼ることで、医師や薬剤師が腎臓のはたらきに合わせたお薬を処方することができます。

CKDシールの使い方

1

医師から
腎臓の状態が分かる
検査結果を
受け取る

2

調剤薬局で
お薬手帳と
検査結果を見せる

3

薬剤師が腎臓に
注意が必要な方の
お薬手帳に
シールを貼る