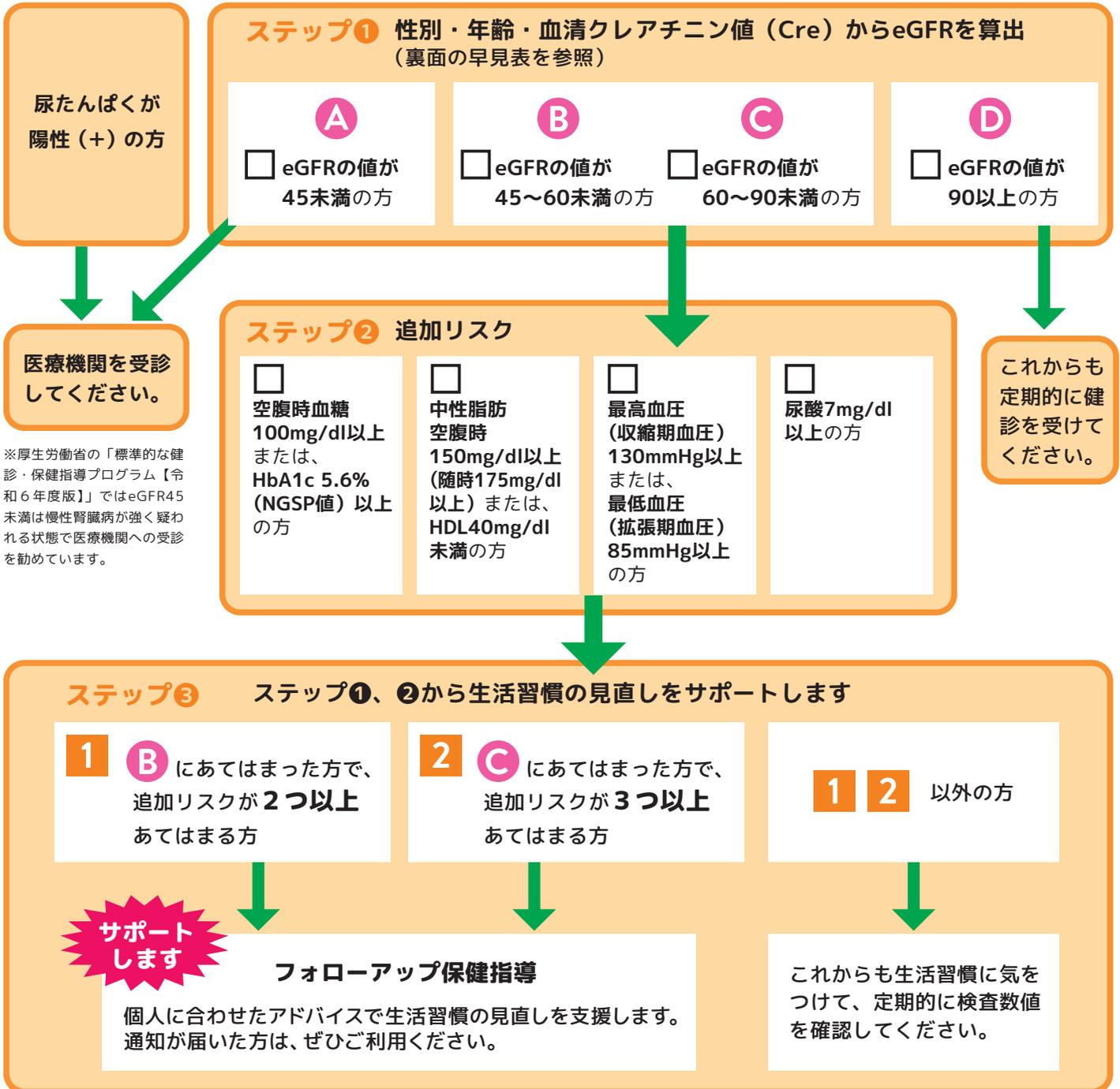


フォローアップ保健指導のお知らせ

岡山市では生活習慣病を予防するために、健診で血压等の結果が基準を超えた方へ生活習慣を見直す保健指導をご案内します。

チェックシート あてはまる項目の□にチェック✓をしていきましょう



※厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」ではeGFR45未満は慢性腎臓病が強く疑われる状態で医療機関への受診を勧めています。

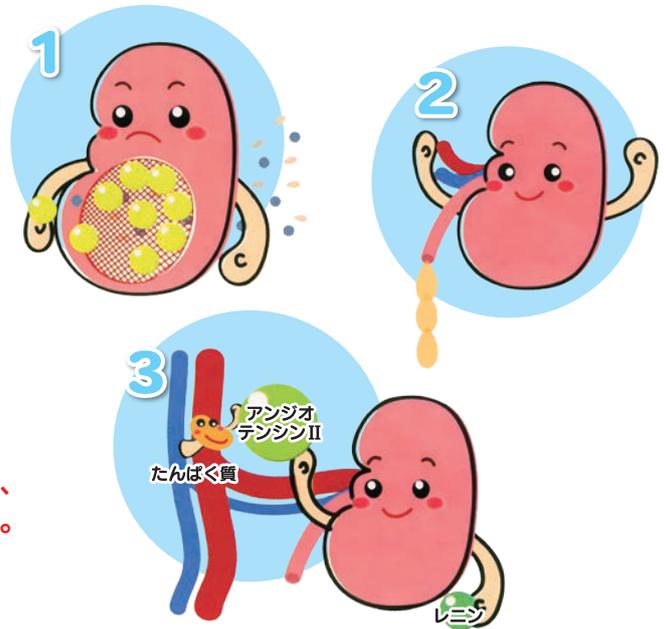
あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓の主なはたらき

腎臓には主に3つのはたらきがあります。

- 1 からだの中にたまった老廃物をろ過（排泄）する「フィルター」のはたらき
- 2 尿をつくるはたらき
- 3 血圧を調節するはたらき

その他に、造血ホルモンをつくる、電解質を調整する、酸塩基バランスを調節するなどはたらきがあります。



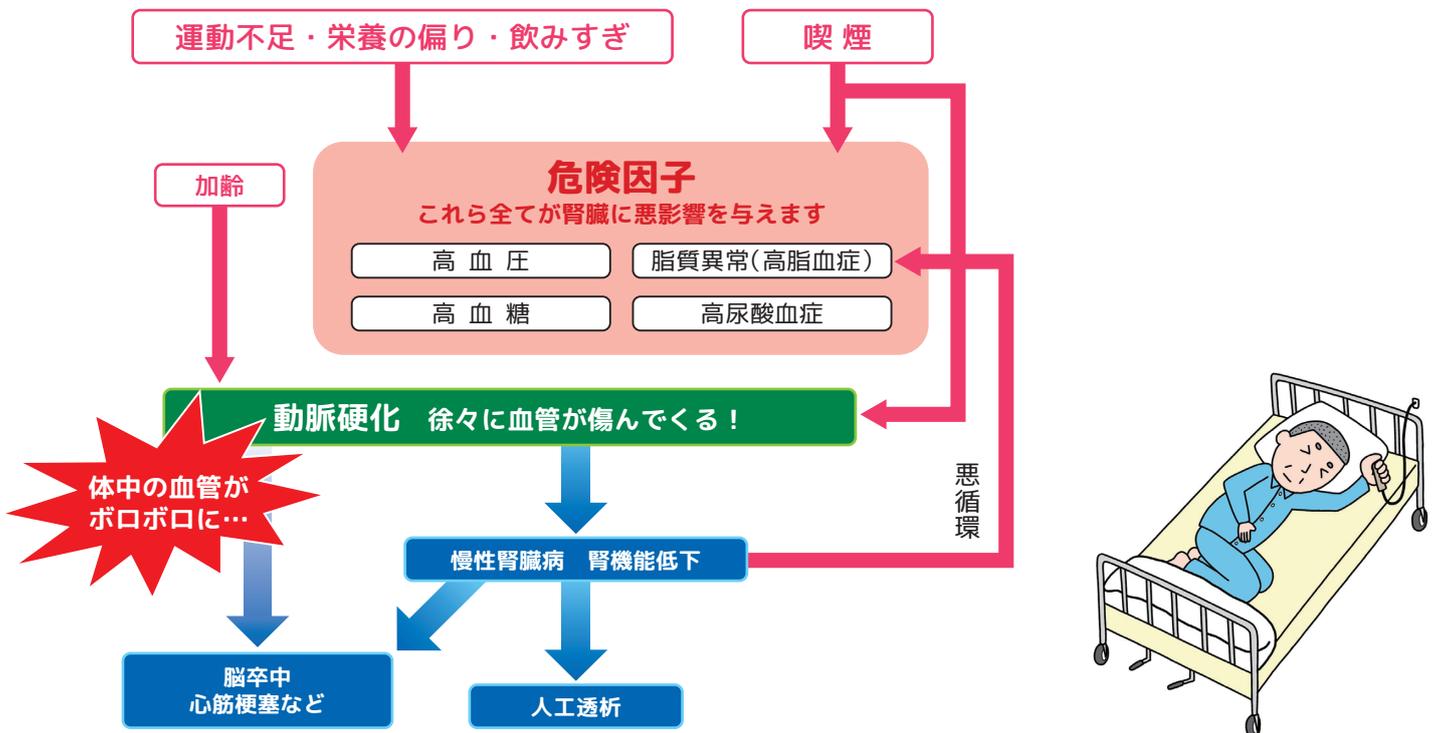
慢性腎臓病（CKD）とは？

日本人の8人に1人は、慢性腎臓病（CKD）と推計されています。

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓のはたらき（eGFR）が健康な人の60%以下に低下する、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のことをいいます。慢性腎臓病には、生活習慣病や動脈硬化が深く関連しています。そのため、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患の危険も高くなってきます。岡山市国民健康保険加入者では、現在約**510**人の方が人工透析を受けています。

腎臓を守るためには、体重、血圧、血糖のコントロールなどの生活習慣の改善と、食生活の改善（減塩）、そして、定期的に健診をうけて健康管理をしていくことが何より大切です。

また、慢性腎臓病は進行に応じて適切な治療が可能となってきています。腎臓の働きが低下してきた場合は、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。



腎臓にやさしい生活のポイント



家庭で血圧を測りましょう

ふだんの血圧は正常なのに、病院で測るだけで血圧が上がるケースを「白衣高血圧」と言います。この場合、家庭で正しく測った値が重要になるので、家庭で測る習慣をつけましょう。

●測る頻度とタイミング

朝

- ・起床1時間以内
- ・トイレ(排尿)後

夜

- ・就寝前(入浴後・飲酒後)
- ・1~2分座って安静を保った後

朝・夜 1回ずつ測りましょう



体を動かしましょう

軽めの運動を、無理せず長く続けましょう。



禁煙しましょう

医療機関で健康保険による禁煙治療が受けられます。



水分をしっかりとりましょう

水分制限をされていない場合は、しっかり水分をとりましょう。



薬やサプリメントは用法・容量を守りましょう

サプリメントなど体内に入った薬の多くは腎臓から排泄されるので、不必要な服用は避け、用法・容量を守りましょう。



健康診査を受けましょう

岡山市の特定健康診査では、腎機能(血清クレアチニン)を測定しています。経年的な変化を確認し、早期発見・早期治療に努めましょう。

腎臓にやさしい食習慣のポイント



かるい塩かげんでおいしく！ かるうまを 実践しましょう

小さじ1杯
= 6g

自分でできる「塩分を減らす工夫」

- 漬物、汁物は食べる回数・量を減らす
- しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- お酢や香辛料を上手に使う
- 油の香ばしさをつけたり、香りを楽しむ



エネルギーを上手にとりましょう

「主食」+「メインのおかず」+「副菜」のバランス良い『定食スタイル』になっていますか？



菓子・嗜好飲料・果物の 食べ過ぎに注意しましょう

◎間食(おやつ・デザート)の目安量

1日の目安量は、
200kcalです



◎果物の目安量

1日の目安量は、100~200gです

1日いずれかひとつまで



過度な飲酒は 生活習慣病リスクを高めます

*純アルコール量に着目しながら自分に合った飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を心がけましょう

純アルコール20グラム相当量(一日あたり)



eGFR 男女・年齢別早見表

検ウレアチン値をもとに推算したeGFR（糸球体ろ過量）は、腎機能の低下をみる目安となります。男女・年齢別早見表から、ご自身の年齢に近いところを選び、健診結果のクレアチンと交差するところがあなたのeGFRの値です。

早見表の見方

- ・62歳
- ・男性
- ・クレアチン
0.82mg/dl



男性 eGFR早見表

血清クレアチン (mg/dl)	年 齢 (歳)		年 齢 (歳)			
	35	40	55	60	65	70
0.7	103.3	99.4	90.7	88.5	86.5	84.7
0.8	89.3	85.9	83.1	80.6	78.4	76.5
0.9	78.5	75.5	73	70.8	68.9	67.2
1.0	69.9	67.3	65.1	63.1	61.4	59.9
1.1	63.0	60.6	58.6	56.9	55.3	54



よって、eGFRは
約76.5
(ml/分/1.73m²)

男性

eGFR早見表

(ml/min/1.73m²)

血清クレアチン (mg/dl)	年 齢 (歳)									
	35	40	45	50	55	60	65	70	75	
0.7	103.3	99.4	96.1	93.3	90.7	88.5	86.5	84.7	83	
0.8	89.3	85.9	83.1	80.6	78.4	76.5	74.7	73.2	71.7	
0.9	78.5	75.5	73	70.8	68.9	67.2	65.7	64.3	63.1	
1.0	69.9	67.3	65.1	63.1	61.4	59.9	58.5	57.3	56.2	
1.1	63.0	60.6	58.6	56.9	55.3	54	52.7	51.6	50.6	
1.2	57.3	55.1	53.3	51.7	50.3	49.1	48	46.9	46	
1.3	52.5	50.5	48.8	47.4	46.1	45.0	43.9	43.0	42.2	
1.4	48.4	46.6	45.0	43.7	42.5	41.5	40.5	39.7	38.9	

慢性腎臓病(CKD)の重症度

eGFR値	区分
90以上	正常または高値
89～60	正常から軽度低下
59～45	軽度から中程度低下
44～30	中程度から高度低下
29～	高度低下

日本腎臓学会
「CKD診療ガイド」2023より一部改変

尿たんぱくがでて
いる場合は、かか
りつけ医に相談し
ましょう。

女性

eGFR早見表

(ml/min/1.73m²)

血清クレアチン (mg/dl)	年 齢 (歳)									
	35	40	45	50	55	60	65	70	75	
0.5	110.3	106.2	102.6	99.6	96.9	94.5	92.4	90.4	89	
0.6	90.4	87	84.1	81.6	79.4	77.4	75.7	74.1	72.6	
0.7	76.3	73.5	71	68.9	67.1	65.4	63.9	62.6	61.3	
0.8	66.0	63.5	61.4	59.5	57.9	56.4	55.2	54.1	53	
0.9	58.0	55.8	54.0	52.3	50.9	49.7	48.6	47.5	46.6	
1.0	51.7	49.7	48.1	46.6	45.4	44.3	43.3	42.4	41.5	



※一般的な腎機能(eGFR)は加齢とともに低下し、その変化は3年間で約1下がります。