

三重県 CKD シール・缶バッジ請求について

三重県 CKD シールを用いた CKD 対策活動は、今後も継続活動として行っています。
CKD シール・チラシ・缶バッジが不足した際は、下記 QR コードまたはメールからご請求
ください。

CKD シール・チラシ・缶バッジを追加希望される方は、
下記①～⑥までの項目をご明記の上、ご請求ください。



QR コードよりご請求ください

- ① 郵便番号、ご住所
- ② ご施設名、部署名、ご担当者名
- ③ お電話番号
- ④ ご担当者メールアドレス
- ⑤ 希望種類・サイズ・部数
- ⑥ 配達日・時間の指定がございましたらお書きください。

<お問い合わせ>

三重県慢性腎臓病（CKD）対策検討会 事務局

住所 : 〒514-8507
三重県津市江戸橋 2-174
三重大学医学部附属病院
腎臓内科・血液浄化療法部内

担当 : 杉浦・柴山

連絡時間 : 平日 10 時 ~ 15 時

TEL : 059-231-5403

E-mail : k-shibayama@clin.medic.mie-u.ac.jp



① CKD シール 3cm



② CKD シール 5cm



③ チラシ （慢性腎臓病（CKD）とは？ A4 サイズ）

慢性腎臓病(CKD)とは？

三重県慢性腎臓病対策検討会

Q1 慢性腎臓病（CKD）って、なんですか？

A1 慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）とは腎臓の働きが徐々に弱くなっていく状態です。検査では下記のような状態が確認されます。日本では成人の 8人に 1人が慢性腎臓病といわれています。

尿の異常がある

eGFR (ml/分/1.73m²)
60未満

いずれか、または両方が3か月以上続く状態なら、**慢性腎臓病(CKD)**と診断します

日本では成人の8人に1人は慢性腎臓病といわれています

Q2 どうして慢性腎臓病に注意しなければいけないのですか？

A2 腎臓の働きが低下すると、右のような症状がでてきます。ここで重要なのは、**無症状のうちに末期腎不全まで進行することも多い**ことです。「気づいたら透析が必要」という方も決してまれではありません。

腎臓病 (eGFR)	症状	検査所見	必要な処置
90以上	ほとんど無し	蛋白尿、血尿、濁血尿	定期的検査
60-89	むくみ	上記 + クレアチニン上昇	一度は腎臓専門医受診
30-59	上記 + 夜尿頻回	上記 + スルチアミン上昇	腎臓病による症状に腎不全進行の恐れ
15-29	上記 + 倦怠感、めまい、吐き気	上記 + 尿酸値の上昇	透析・移植の検討
10未満 (末期腎不全)	上記 + 吐瀉、夜尿頻回、貧血、浮腫	上記 + カリウム・リン上昇、尿酸値の上昇	10%以下の腎臓で透析・移植の検討

さらに慢性腎臓病では**心臓血管疾患（心筋梗塞や脳卒中など）に約3倍**かかりやすくなります。早期に腎臓病に気づいて対策をたてるのが重要ですよ。

出典：慢性腎臓病診療ガイドライン2014改訂版

Q3 どうしたら早く慢性腎臓病を見つけられますか？

A3 慢性腎臓病は、かなり進行しないと自覚症状がでません。**尿検査と血液検査を定期的**に受けることが大切です。毎年健康診断を受けましょう。

クレアチニン値から推算糸球体過剰量（eGFR）を計算して、**クレアチニン たんぱく尿**（採血検査）（検尿検査）を算出します。糸球体過剰量（GFR）とは、腎臓の中にある糸球体で尿のもと（尿原）を作り出す能力のことです。腎臓の働きを表します。100 点満点のテストと同じように解釈でき、60 未満は慢性腎臓病です。10 以下は透析が必要となる目安になります。

慢性腎臓病 (CKD) 病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90以上	60-89	30-59	15-29	15未満
腎臓病の程度	正常	軽度	中等	重度	腎不全

たんぱく尿は腎臓の負担を表します。蛋白尿が多いほど腎臓の負担が大きいといえます。また、たんぱく尿は心臓血管病、生活習慣病の危険信号です。健康診断で慢性腎臓病を指摘されたら、そのままにせず、早めにかかりつけの先生に相談しましょう。

Q4 慢性腎臓病に対し自分でできることはありますか？

A4 腎臓の働きが悪くなるスピードは、生活習慣の見直しや腎臓病の原因治療で、ゆるやかにすることができます。特に減塩が効果的です。**1日食塩摂取量を食塩の減塩に取り組みましょう。**血圧や血糖値、コレステロール値の高い方は、適切に管理することが大切です。たばこはやめて、太り過ぎないように気をつけましょう。生活習慣の見直しが大切です。

出典：NPO法人腎臓サポート協会

④ チラシ （CKD シールについて A4 サイズ）

⑤ 缶バッチ 54mm

CKDシールについて

- 慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)とは、腎臓のはたらきが弱くなっている状態のことを言います。
- 成人の8人に1人がCKD(慢性腎臓病)とされていますが、多くの方が気づいていません。
- おくすりには、腎臓のはたらきに注意が必要なものがあります。
- CKDシールは、おくすり手帳の表紙に貼り、病院や薬局でスタッフに見せてください。
- CKDシールが貼ってあると、医療スタッフが早くあなたの腎臓のはたらきに注意することができます。

三重県慢性腎臓病対策検討会

