

# 三重県 CKD シール 追加請求について

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きます。  
CKD シール・チラシが不足した際は、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 (CKD シールについて A4 サイズ)

## 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) と言われていますが、多くの方が気づいていません。
- おくすりに、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

④ 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/1.73m<sup>2</sup>) 60未満**

いずれか、または両方が3ヵ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、**無症状のうちにも診断が必要**な方も多くあります。「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。

腎機能 (eGFR)	症状	検査所見	必要な処置
90以上	ほとんど無し	尿蛋白、血尿、高血圧	定期的検査
60-89	むくみ	尿蛋白、血尿、高血圧	慢性腎臓病対策
30-59	むくみ、疲労、食欲不振	尿蛋白、血尿、高血圧	慢性腎臓病対策
15-29	疲労、食欲不振、夜尿頻回	尿蛋白、血尿、高血圧	慢性腎臓病対策
10未満	疲労、食欲不振、夜尿頻回、全身浮腫	尿蛋白、血尿、高血圧	慢性腎臓病対策

さらに慢性腎臓病では**心臓血管病 (心筋梗塞や脳卒中など) に約4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。

出典: 厚生労働省「慢性腎臓病 (CKD) の診断と治療ガイドライン 2012」

**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行うことが大切です。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ろ過量 (eGFR) を計算でき、糸球体ろ過量 (GFR) とは、腎臓の中にある糸球体で尿のと (新尿) 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、

50 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) 段階	eGFR 値	腎臓の程度
ステージ1	90以上	正常
ステージ2	60-89	軽度
ステージ3	30-59	中等
ステージ4	15-29	重度
ステージ5	15未満	腎不全

たんぱく尿は腎臓の負担を表します。たんぱく尿が多いほど腎臓の負担が大きくなります。たんぱく尿は心臓血管病、生活習慣病の危険因子です。健康診断で慢性腎臓病を指摘されたら、そのまませずに早く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、生活習慣の改善と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. 日常生活習慣の改善 2. 日常生活習慣の改善 3. 日常生活習慣の改善

高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症

出典: 三重県 CKD 対策委員会