



新たな国民病! CKDってなあ〜に?

腎臓の機能が慢性的に低下した状態を慢性腎臓病(CKD)といいます

腎臓の病気は自分には関係ないと思いませんか?!

腎臓は沈黙の臓器と言われ、進行するまで無症状です。

実は、CKDの患者数は全国で約1330万人と推計されており、「新たな国民病!」と言われるほど、とても身近な病気です。

当てはまりませんか?

- 不規則な生活
- 食事は外食やコンビニが多い
- 運動不足
- ストレス

成人の8人に
1人がCKD



✓ CKDになると
心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍

✓ 生活習慣病やメタボはCKD予備群
と、言われています

CKDが進行するとどうなるの?!

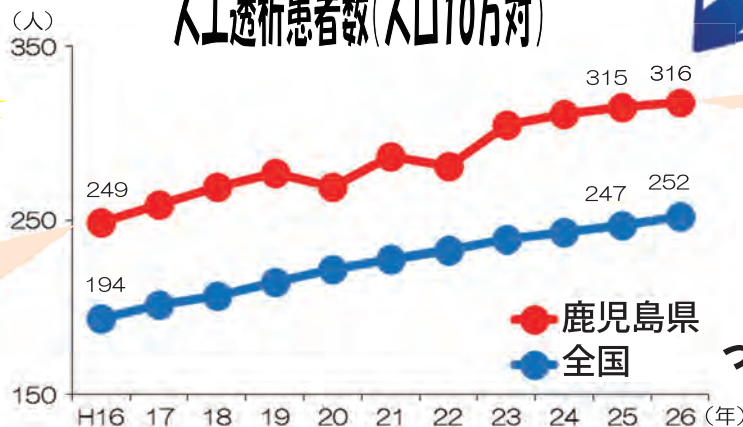


体内から、うまく老廃物を体の外に出すことができなくなり
食事や薬物治療に加えて、人工透析が必要になります

鹿児島県の現状

人工透析患者数
全国 第5位

人工透析患者数(人口10万対)



年々増加!

CKDになる原因について
次ページへ★

意外と知らない?!

腎臓のはたらき

①体に不必要なもの(老廃物)の仕分け人♪

血液を濾過して、体に必要なものと不必要なものを分ける大切な働きをしています



②水分やミネラルの調整役♪

身体の水分や血液中のナトリウム(塩分)、カリウムなどの量を調節し、濃度を一定に保っています



③ホルモンを作るよ♪

赤血球の産生や血圧の調節に必要なホルモンを作っています
また、カルシウムを体内に吸収させるのに必要なビタミンDもつくっています



腎臓のはたらきが悪くなると、尿が外に出なくなったり、毒素が体に溜まったり…貧血や高血圧の原因にもなるんだね

では、CKDになる原因は?

こんな人は要注意!



自分は大丈夫!と思いませんか?!

あなたはいくつ当てはまる?

- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- メタボリックシンドローム

この他にも…

- ・喫煙
- ・家族に腎臓病の人がいる
- ・健診などでタンパク尿を発見

・**高齢者**

といった、生活習慣病以外の危険因子もあります

特に!

高血圧はCKDと互いに合併しやすく、

放置すると**心筋梗塞**や**脳卒中**などが起こる危険が高まります

また、**肥満**を解消すると

高血圧等の生活習慣病のリスクは減ると言われています



つまり

肥満や高血圧を解消するとCKDは予防できる!!

その解消法を**“食事”**と**“運動”**でご紹介します

知って得する
ミニ知識♪

腎機能は加齢とともに低下する

腎機能は30歳頃を100%とすると、その後1歳年を重ねるごとにほぼ1%ずつ低下していく傾向が・・・
低下には個人差がありますが、高齢になる程、CKDになる可能性が高まります

早期発見・治療のためにも定期健診を受ける事が大切だね!



腎臓を守る! ★食事のススメ★

毎日の食事に気をつけて、高血圧と肥満を解消することで腎臓への負担を軽減することができます★

●1日の食塩摂取目標量●
 男性 8.0g 女性 7.0g
 高血圧の人 6.0g

現状は・・・

10.0g

(平成26年度 国民健康・栄養調査)

食塩摂取量の平均は目標量よりも多い傾向に・・・
 腎臓のためにも食塩を減らす工夫を始めてみませんか??



無理なく始めよう♪

美味しく減塩するための4つの工夫

味付けを工夫する♪

唐辛子やスパイスの香辛料、にんにくやしょうが、レモンや酢などの酸味、ダシを上手に使って薄味でも美味しいお料理に♪



加工食品の隠れ食塩もチェック!

さつま揚げやそうめんなどの加工食品やお総菜には、見えない塩分が多く含まれています☆

梅干し中 1個 2.2g
 さつま揚げ 1枚 50g 1.0g
 インスタント麺 5.0~7.5g

食べる量にも注意しよう☆

薄味のものでも、たくさん食べると食べた分だけ食塩が増えます!
 調味料は「かける」より「つける」がおすすめ♪



汁物・スープの量を減らそう!

みそ汁は1日1回に☆
 具たくさんにすることで、汁の量を減らす事が出来ます
 ラーメンなどの麺類はスープを残すことも忘れずに♪



無理なくコントロール★

栄養成分表示をチェック

食品には栄養成分表示の記載があります。ひっくり返してカロリーや食塩量をチェック!
 減塩や、減量の近道になります★



栄養成分表示	(100g当たり)
エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg
	(食塩相当量〇〇g)

載っていない時は・・・
 【計算式】

→ ナトリウム mg × 2.54 ÷ 1000
 例) ナトリウム 100mg の場合
 100 × 2.54 ÷ 1000 = 0.254
 ⇒ 食塩相当量は約 0.3g

腎臓を守る!

★運動のススメ★

CKDの危険因子である生活習慣病の発症を抑えるためには、適正な体重を維持する事が大切！
そのためにも、運動することを心がけて♪

CKD 予防の第一歩!

適度な運動



ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼し肥満の予防に効果的です

歩く速さは
「にこにこペース」

会話をしながらできる運動の強さを「にこにこペース」といいます。
キツイ運動より
「脂肪燃焼効果が高い」
のも魅力的です♪



運動時間は
1日30～60分

運動する時間は、
1日30分～60分が理想。
1回60分の運動を、
20分×3回と分けて実施
するのもOK!
その日の体調に合わせて、
無理のない範囲で運動を
してみよう♪

運動の頻度は
週に3～5日を目標

「週に〇日歩く」と具体的に
決めると取り組みやすいです。
最初から無理のある計画を立てるより、
“徐々に回数を増やす”“2日続けて1日休む”
など自分にあった計画を立ててみよう♪

活発なスポーツだけでなく、座りっぱなしの時間をへらす。買い物、掃除、階段昇降など
日常生活で、活動量を増やすことも大切です!



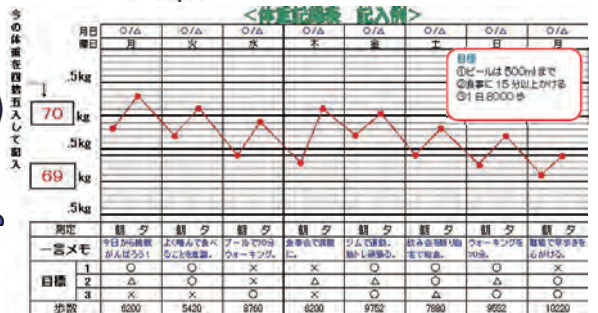
減量への近道!?

体重コントロール

当センターの減量成功者へのアンケートで大好評の
ツールが「**体重記録表**」です!

体重の変化を毎日チェックすることで、
「どんな時に体重が増減するのか」
が客観的に分かり、生活習慣改善のヒントになります。
肥満は、すべての生活習慣病のもと!!

体重記録表を付けて、自分の習慣を見直してみませんか★



「体重記録表」は当センターのホームページからダウンロードできます!ぜひ、ご活用下さい!

アドレス <http://www.kenpura.com>

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

