

# 自分の腎機能、ご存じですか？

## 守ろう腎臓 防ごうCKD

腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が乏しく、症状を自覚した時には、腎臓病が既に進行しているケースも少なくありません。

日本のCKD患者数は約1,300万人  
成人の8人に1人がCKD



CKDは、人工透析が必要となる末期腎不全へ進行するだけでなく、**心筋梗塞**や**脳卒中**の危険因子としても注目されています。

### 『CKD(慢性腎臓病)』とは？

腎臓の働きが正常の60%未満に低下する、蛋白尿が出るといった腎臓の障害が3か月以上続いている状態をいいます。

腎臓からのサインを見逃さないで！

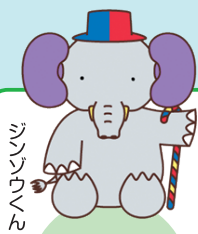
### 血液検査と尿検査で早期発見

早期発見・治療することにより、腎臓病が改善するだけでなく、進行を遅らせることができます。

健康判定		尿蛋白(-)	尿蛋白(±)	尿蛋白(1+)以上
eGFR	60以上	今後も継続して健診受診	生活習慣の改善	
	45~59	生活習慣の改善		
	44以下	すぐに医療機関の受診		

●eGFR(推算糸球体濾過量)は、腎臓のろ過の働きを示す数値です。血液検査から推算されます。

※出典/厚生労働省) 標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】改変



シンゾウくん

危険因子とは？

### CKDの危険因子を管理しましょう

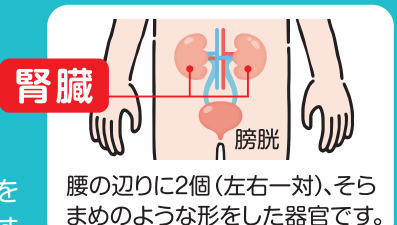
- 生活習慣病 (高血圧症、糖尿病、脂質異常症や肥満・メタボリックシンドローム) 高尿酸血症、心血管疾患 など
- 膠原病、感染症、尿路結石・前立腺肥大などの泌尿器系の疾患
- 禁煙
- 常用薬、サプリメント など

※危険因子には、年齢や性別、家族歴、片腎など腎臓の形状の異常、出生の状況など治療でコントロールができない状態があります。

腎臓は尿をつくるとても大切な臓器です

### 腎臓の働きを理解しましょう

血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出し、体の中をきれいに保ちます。また、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、体の酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、血液を作るホルモンの分泌、骨を健康に保つといった多くの働きがあります。



腰の辺りに2個(左右一対)、そのままのような形をした器官です。

はじめよう

清流の国ぎふ「野菜ファーストプロジェクト」

# 「たっぷり野菜 しっかり減塩」



## 1日の野菜摂取目標量は 350g!

野菜100gの  
目安は  
これくらい!



トマト中1個



にんじん中1/2本



きゅうり1本



ブロッコリー1/2株



レタス1/2個

これくらいなら  
食べられそう!



出典/スマートライフプロジェクト

### 毎食にひと工夫で野菜摂取量UP!

野菜が  
足りていないと  
感じる方!

朝

みそ汁やスープを  
野菜具たくさんに。



昼

外食は単品よりも定食に。  
お弁当は3分の1は  
野菜のおかずに  
しましょう。



夜

野菜料理+1皿を  
意識しましょう。



+1皿

素晴らしい!  
この調子!!

野菜をたっぷり  
食べている方!

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。下記ポイントを参考に味付けにメリハリを!



### 食塩をとり過ぎると...

血圧が上がって脳卒中や心臓病、  
腎不全などを引き起こすリスクや、  
胃がんのリスクが高まります。



食塩1日の目標量 (15歳以上)

男性

7.5g未満

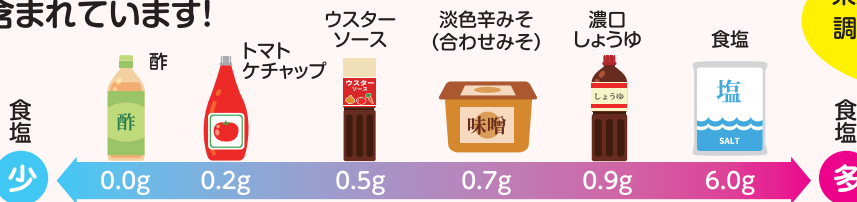
女性

6.5g未満

出典/厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」  
(疾患のある方は医師や管理栄養士などにご相談ください。)

### 調味料は食塩が意外と 含まれています!

### 小さじ1杯に含まれる食塩量



県民の食塩摂取量は  
調味料からの摂取が  
約7割です



調味料からの食塩摂取量を減らす  
ことが、減塩への近道です!

出典/日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

## ●減塩を上手にすすめるポイント

調理編

### 汁物は1日1杯まで 具たくさんに



具たくさんに  
することで汁の量が減り、  
減塩に繋がります。

### 香辛料や酸味を 活用



コショウ・七味・カレー粉等  
の香辛料や柑橘類の酸味  
を組み合わせましょう。

### 低塩・減塩 調味料を使用

酢・ケチャップなどの低塩  
調味料を使用しましょう。  
また、**減塩調味料**などを  
使用すると手軽に減塩でき  
ます。

例えば...

濃口しょうゆ  
大さじ1(18g)  
食塩相当量2.6g



**1.1g減**  
減塩しょうゆ(濃口)  
大さじ1(18g)  
食塩相当量1.5g

出典/日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

食事編

### めん類の汁は残す



スープを残せば

約6割  
カット!!

スープを残せば2~3g減塩できます。

### 食卓に調味料を置かない



目の前に調味料がある  
と、つい使いたくなります。  
食卓に調味料は置  
かず、必要な時だけ、味  
を確かめながら少しす  
つ使いましょう。

### 栄養成分表示を確認する習慣を

栄養成分表示 1食分(○○g)当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	11g
脂質	13g
炭水化物	25g
食塩相当量	2.1g

CHECK!



加工食品には、栄養成分が  
表示されており、食塩相当量等が確認でき  
ます。食品を選ぶ際の参考にしましょう。