



慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease)

CKDは、現在日本に約1,330万人の患者がおり
20歳以上の8人に1人が罹患する
生活を脅かす新たな「国民病」と言われている



CKDとは、「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が
3か月以上持続している状態の総称

- ① 「腎臓の障害」: 「蛋白尿」や「腎形態異常」(画像診断等)
- ② 「腎機能低下」: 「糸球体濾過量(eGFR*)60ml/min/1.73m²未満

eGFR区分
ml/min/1.73m²

正常または高値	≥90
正常または軽度低下	60~89
軽度~中程度低下	45~59
中程度~高度低下	30~44
高度低下	15~29
末期腎不全	<15

※GFRは糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作れるかを示す値 健康な人は100前後
健康な人に比べ腎臓の働きがおよそ60%未満まで低下
→60以上でも蛋白尿が続いている場合はCKDが疑われる
血尿と蛋白尿ともに陽性の場合、医師に相談

【症状】

初期はあまり症状が現れず、自覚しにくいことが特徴
さらにGFRが低下すると、**心筋梗塞**や**脳卒中**など心血管系疾患の危険が高まる
放置したままにしておくと、末期腎不全となって人工透析(1週間に2~3回、1回4時間以上かけて血液浄化を行う)や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまうため、いわゆる“隠れ腎臓病”の内に早期発見、早期治療することが大切

【発症予防】

- ① 糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症など生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しない。
- ② 適正な体重を維持する。
- ③ CKDを引き起こす生活習慣を是正する
(過度の食塩摂取,大量飲酒,喫煙,鎮痛薬などの常用を避ける)



健康診断を定期的に受けましょう

[ミルクボーイの1分で覚えてCKD - YouTube](#)



参考: 日本腎臓学会

検尿前、検尿時の注意

1. 2日前から果実や清涼飲料水、ドリンク剤など、**ビタミンC**を含む物の摂取を控える
尿の定性検査は化学反応を利用したものです
本当は、潜血反応や尿糖などが陽性(+)であったとしても、これらに含まれる**ビタミンC(アスコルビン酸)**が潜血反応や尿糖などを偽陰性(-)にしてしまうことがある
とくに、**ビタミン剤**や**ドリンク剤**などは、飲まないで採尿する
2. 検尿前に激しい運動や蛋白質の過剰摂取は生理的蛋白尿が出るので避ける
3. 女性では月経中はもちろんのこと、月経の前後数日間は経血の混入のため潜血陽性となりやすいため、その時期を避ける(前後3日間は避ける)
4. 検査前日のセックスは避ける
精子や雑菌の混入など、誤判定の原因になる
5. 出始めの尿は避け、排尿途中の中間尿を採取する
最初の尿で尿道の細菌を洗い流す
6. 尿が出にくい時には、最低10cc程度でOK!
7. 陰毛などが入っても手で取らない (手に着いている雑菌が混入する)
8. 異常値を恐れて水などは絶対に入れない(薄めても、正常値にはならない)
9. 医療機関での検尿時、コップの回りについた尿はふき取る
ただし、コップにティッシュやトイレットペーパーなどをかぶせない
紙の繊維が混入して、尿沈査の時、誤判定になる



Vitamin C



ホームページ

[静岡県立大学 健康支援センター \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](http://u-shizuoka-ken.ac.jp)

