

尿たんぱくは、 腎臓からのSOS

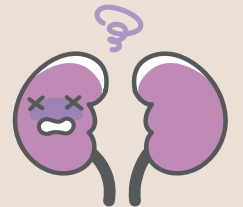


～腎臓と長くつきあうために、受診を～

健診結果は、ココをチェック!

尿たんぱく			eGFR(イー・ジー・エフ・アール)値(ml/分/1.73m ²)	
正常 - (陰性)	+ -	+以上 (陽性)	正常 60以上	60未満
				要受診 医療機関の受診が必要です。

慢性腎臓病は自覚症状がないからこそ、
尿たんぱく(+)を見逃さないで



慢性腎臓病とは～腎臓を守ろう～

- 腎障害や腎機能の低下が3カ月以上続いている状態です。
- 糖尿病、高血圧、肥満脂質異常症、高尿酸血症等の生活習慣病は、慢性腎臓病を発症する可能性が高くなります。
- 初期には自覚症状がほとんどありません。
- 進行すると夜間尿や立ちくらみ、体のだるさや手足のむくみ、息切れなどの症状がでます。
- さらに進行すると、透析や腎臓移植が必要となる可能性があります。



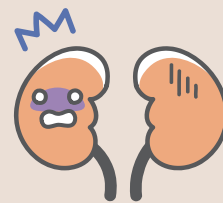
8人に1人が慢性腎臓病といわれています。

腎臓を守るカギ

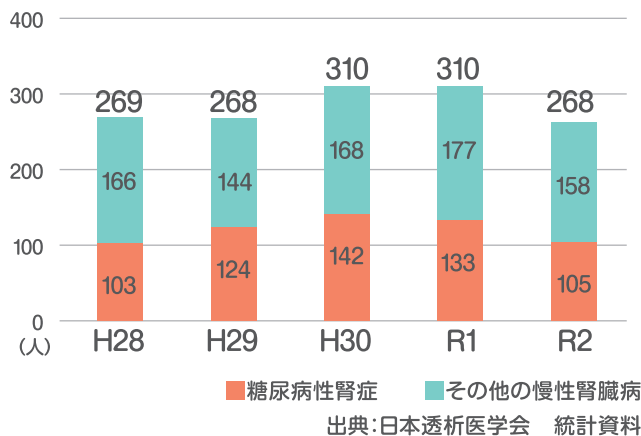
- 尿たんぱくやeGFRに異常があった場合は、医療機関を受診しましょう。
- 腎機能はある程度まで低下すると、もどに戻すことは難しく、早期発見・早期治療がとても重要です。



腎機能が低下すると人工透析が必要となる場合があります。
 富山県では、**毎年約300人の方が慢性腎臓病により透析導入**となっています。

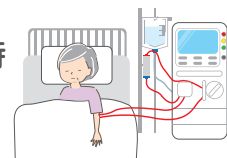


富山県における慢性腎臓病による新規透析導入患者の状況



人工透析とは

- 機能の低下した腎臓にかわり、体内に溜まった老廃物や毒素、余分な水分をろ過する治療です。
- 治療は週2~3回、1回4~5時間程度です。
- 医療費は年間約500万円※かかるといわれています。
 (※血液透析の場合の透析治療費)



透析患者さんからのメッセージ



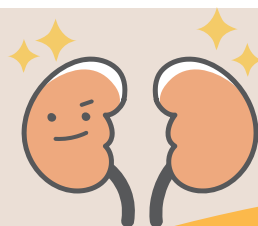
Aさん
48歳男性
透析歴5年

「健診を受け、自分の体に耳を傾け、生活習慣の見直しを」

若い頃の私は、仕事が忙しく生活は不規則でした。30歳で糖尿病の治療を開始し、服薬は続けていましたが、とにかく忙しかったので、食事療法や運動に十分に取組みませんでした。

5年前に医師から人工透析が必要といわれ、現在は、週に3回、1回4時間の血液透析をしています。1日の水分は700mlまで、塩分は6gまでといった制限があるため、食事面は妻が全面的にサポートしてくれています。私を支えてくれる妻には本当に感謝しています。今は透析をしながら自分の人生を楽しむことがモットーです。

腎臓病の怖いところは自覚症状がないことです。あのとき、仕事よりも自分の体を優先していたら...と思うこともあります。大切なことは、健康診断を必ず受け、必要な場合はすぐに受診すること、そして日々の生活習慣です。皆さんが、自分の体に耳を傾け、体を大切にするために行動して下さることを、心から願っています。



生活習慣を改善することで、
腎機能の悪化を予防することができます。

血圧コントロール



- 血圧は130/80mmHg未満でコントロールしましょう
- ※糖尿病がなく、尿たんぱく(-)の方は、140/90mmHg未満
- ※75歳以上の高齢者の方は、140/90mmHg未満

メタボリックシンドロームの予防

- メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の過剰な蓄積と血圧上昇、空腹時高血糖、脂質異常などがみられる状態です。
- メタボリックシンドロームがあると動脈硬化のリスクを高めることがわかっています。



バランスのよい食事

- 野菜は1日350g摂りましょう
- 塩分、脂質の取りすぎに注意



たばこ・アルコール

- たばこはやめましょう
- アルコールは適量を守りましょう



適度な運動

- 無理なく続けられる運動をしましょう
- 有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせが効果的

