

腎臓のしくみとはたらき

腎臓は腰のあたりに左右にひとつずつある、そら豆のような形をしたこぶし大の大きさの臓器です。

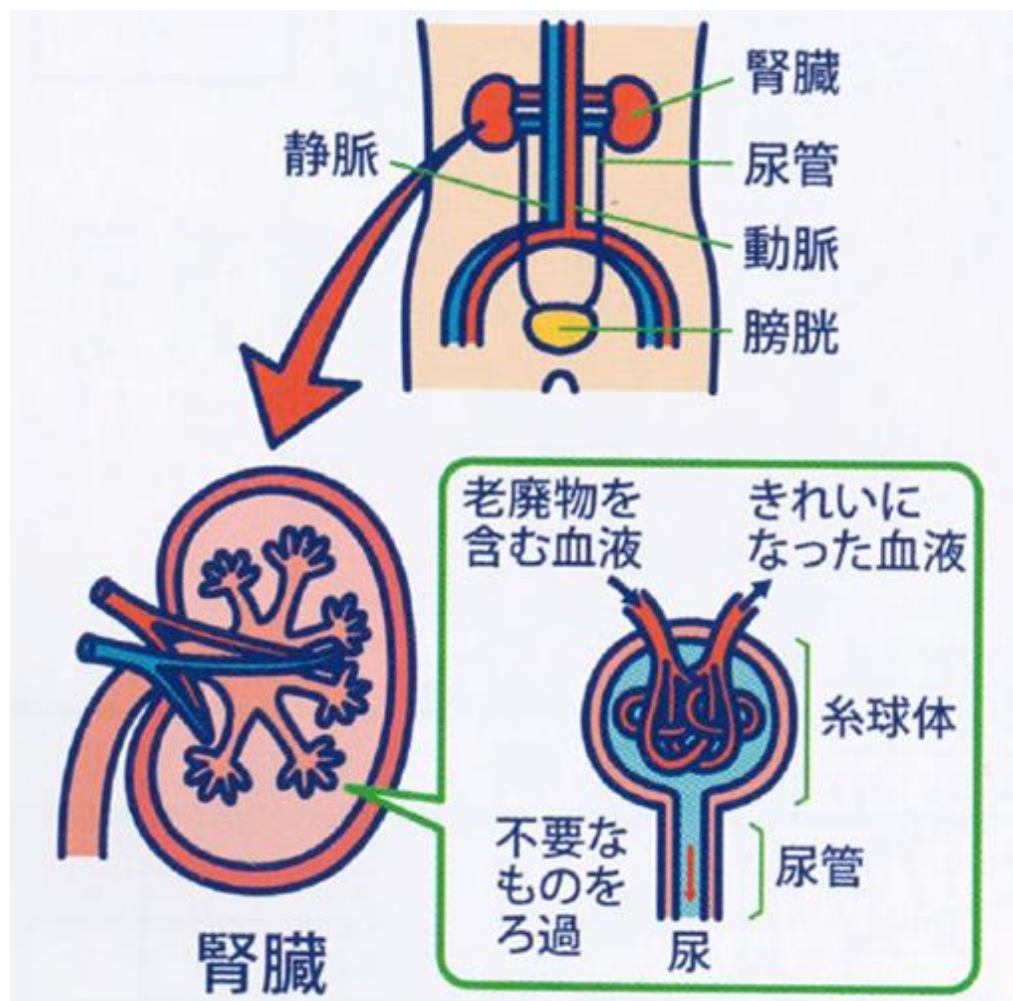
ひとつの腎臓に100万個ある糸球体で、老廃物を含む血液をろ過して、尿の元（原尿）を作り、水や電解質など必要なものを再吸収して不必要なものを尿として排泄します。

余分なものを排泄

血圧を
コントロール
ホルモンをつくる

酵素濃度を
感知して
赤血球をつくる
ホルモンをつくる

ビタミンDを
活性化して
骨を健康に



検査値で分かる腎機能の低下

尿たんぱく陽性（＋）

腎臓の働きが悪くなると、体に必要なたんぱくが尿の中に漏れ出てしまうことがあります。

血清クレアチニン値上昇（↑）

クレアチンは老廃物のひとつ。腎臓の働きが悪くなると血液中にたまり、この値が高くなります。

eGFR(糸球体ろ過量)低下（↓）

腎臓の働きを評価する指標で、糸球体が1分間にどれくらいのお尿を作れるかを示しています。

血清クレアチニン値と性別、年齢から推算されます。

eGFRが低いほど腎臓の働きが低下していることになります。



検査値に異常がある場合は、腎臓が苦しんでいるサイン！すぐお医者さんに相談しましょう

慢性腎臓病（CKD）の進行

CKDは、eGFR（糸球体3過量）の値によって重症度が5段階に分けられています。

CKD重症度 ステージ	ステージ 1	ステージ 2	ステージ 3	ステージ 4	ステージ 5
eGFR 値	90 以上	60～89	30～59	15～29	15 未満
腎臓病の 程度	 正常				 腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・ 腎臓移植



実は**8 人に 1 人**が罹患している国民病です

初期には自覚症状がほとんどなく、悪くなると元に戻れなくなってしまうです

透析

慢性腎臓病（CKD）が進行すると多くの場合、血液透析が必要になります

透析は血液透析療法が一般的です。

機械に血液を通し、血液中の老廃物や不要な水分を除去し、血液をきれいにする方法です。

一般的な血液透析の場合、週に2～3回程度、透析を行う施設に通い、だいたい4時間以上をかけて血液を浄化します。

透析になると厳しい管理が必要です

透析が必要になれば、心不全や感染症など合併症の危険性が高まります。

塩分の制限、カロリーコントロール、適度な運動などが必要になります。

腹膜透析療法、腎臓移植という方法もあります

透析には、お腹の中に透析液を入れ、自分の腹膜を利用して血液をきれいにする腹膜透析療法もあります。

また、腎臓移植という方法もあります。



透析はとっても大変！透析が必要になるまでほっとかないようにしましょう

慢性腎臓病（CKD）の管理・治療

日々の生活習慣の改善

- 禁酒・節酒
- 禁煙
- 運動不足の解消
- 規則正しい生活
- 適切な体重コントロール



薬物による治療

- 慢性腎臓病を改善する薬
- 貧血治療薬
- 血糖を下げる薬
- 血圧を調整する薬
- 脂質を調整する薬
- 体液量、ミネラルバランスを調整する薬
- 余分な水分を排泄する薬
- 強い骨を作る機能を助ける薬



食事療法

CKD重症度

ステージ1～2

- 塩分摂取制限
- カロリー制限

CKD重症度

ステージ3～5

- たんぱく質制限
- より厳しい塩分摂取制限
- カリウム・リンの制限
- 適切な水分管理



治療法については
主治医の先生と
ご相談ください。

腎臓コンディション セルフチェック

以下のような症状に心当たりがある方は、かかりつけ医に一度相談してみましょう。

- ☐ 尿検査でたんぱくが出ている（「陽性」または「+」である）
- ☐ 尿の量が増えた、または減った
- ☐ 排尿の回数が増えた（1日8回以上、夜間に2回以上おしっこに行く）
- ☐ 尿の状態がおかしい（赤っぽい、白っぽい、泡立つなど）
- ☐ むくみを感じる（顔がむくむ、靴下のゴム跡がつく、足首付近を指で長く押すとへこんだままになる）
- ☐ 血液検査で貧血といわれた
- ☐ からだがたるい、疲れやすくなった
- ☐ 動悸・息切れ、めまい・立ちくらみがある
- ☐ 高血圧など、心臓や血管に関係する病気がある
- ☐ 皮膚にかゆみを感じる
- ☐ 血液検査でカリウム・リン・副甲状腺ホルモンの値が異常といわれた

貧血



息切れ

