

認定看護師ニュースレター第93報

初めまして。腎不全看護認定看護師です。透析室で勤務しています。

皆さん『慢性腎臓病：CKD』をご存じですか？日本のCKD患者数は約200万人といわれ、**成人5人に1人**です。透析患者数は35万人です。多いですね。早期発見して腎臓を守ることは大事だと考えます。そこで、少しでも理解していただくために『慢性腎臓病：CKD』について記載しました。

CKD発症・進展には**生活習慣病**（高血圧症、糖尿病）が深く関連しています。リスク因子は高血圧と糖尿病に加えて、高齡、CKDの家族、過去の健診における尿異常や腎機能異常、腎形態、脂質異常症、高尿酸血症、NSAIDsなどの薬剤、急性腎障害の既往、肥満およびメタボリックシンドローム、喫煙、便秘、膠原病、感染症、尿路結石などがあります。これらの背景から腎機能は低下していきませんが、進行するまでは**無症状**なのが特徴で、**一度悪くなると治りません**。腎臓が弱っているサインとして、尿の泡立ちや血尿、浮腫み（顔・手足）、夜間頻尿（2回以上）体のだるさ、息切れ、皮膚のかゆみなどがあります。さらに進行すると**尿毒症**や意識障害など命に関わる症状が出ます。

『あなたの腎臓大丈夫？』

慢性腎臓病

(CKD:Chronic Kidney Disease)

- ①タンパク尿など、腎臓の障害がある
- ②糸球体濾過量(GFR)が60未満に低下

CKDは①か②が持続した状態



POINT!

自分を知るきっかけとして、一番重要なのは、**健康診断、早期発見**です。健康診断で引っかかった場合は、症状がなくても診察・栄養・生活指導を受けて腎機能低下を予防し腎臓を大切にしましょう。

こんな人は要注意！



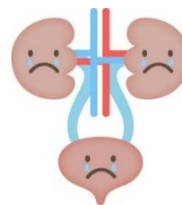
高血圧



糖尿病・肥満・メタボ



高齡者



尿蛋白・腎機能低下



喫煙者

指摘された方