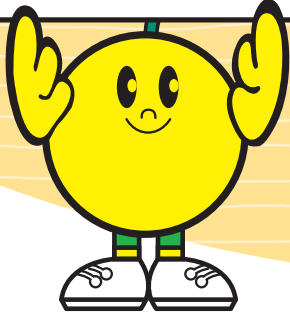


成人の約8人に1人の国民病

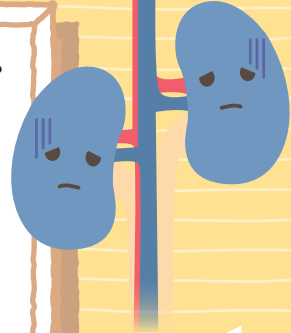
# CKD【慢性腎臓病】の予防・早期発見のため 定期的に健診を受けましょう!

**CKD**とは?  
シー ケー ティー



CKD (慢性腎臓病) は、慢性的に進行・経過するすべての腎臓病のことをいいます。

初期には自覚症状がほとんどないため、症状が出るころには重症化していることが多く、CKDを放置したままにするとやがて腎不全になり、**透析治療**や**腎臓移植**が必要になります。



## ×メタボリックシンドロームが発症の原因!?

CKDは、**メタボリックシンドロームが主な発症原因**となります。

**メタボリックシンドローム**とは「**内臓肥満型脂肪**」に生活習慣病（**高血圧、高血糖、脂質異常**）が加わった状態のことを指します。

参考 / CKD発症までの進行過程



# ✕ 最近こんな症状ありませんか？



むくみ



夜、おしっこの回数が増える



疲れやすく常にだるい



立ちくらみや貧血



少して息が切れる

CKDは初期に自覚症状がないことが多いですが、進行とともに、これらの症状が現れやすくなります。  
気になる症状があれば、医療機関を受診しましょう！

# ✕ CKDが重症化すると？

## 人工透析治療が必要に！

腎不全となり、腎臓が正常な機能を失うと、人工透析により機能しなくなった腎臓の代わりに体内に溜まった尿毒を体外に排出させる必要があります。透析治療になると、ほとんどの場合、一生透析を続けることとなります。

## 脳卒中・心筋梗塞等のリスクが増大！

CKDが悪化すると、腎機能が低下し、心臓や血管に負担がかかるようになるため、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患の発症リスクが高くなります。

# ✕ あなたの生活習慣大丈夫？



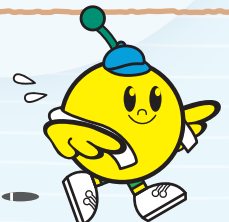
減塩

食事は腹八分目  
塩分やタンパク質の取り過ぎに注意！



有酸素運動が効果的

階段運動やウォーキングなど簡単な運動から始めてみよう！



禁煙する

飲酒は適量を！



十分な睡眠を！

ストレスや過労に注意！