



## 今月のテーマ



# 慢性腎臓病(CKD)について

CKDとは慢性的に経過するすべての腎臓病で、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、加齢などさまざまな原因で腎臓の機能が上手く働きにくくなっている状態です。

CKDは初期の自覚症状がほとんどないため、病気の発見が遅れやすい臓器です。今回は腎臓の仕組みや働きが落ちた時の症状を知って、CKDについての理解を深めましょう。

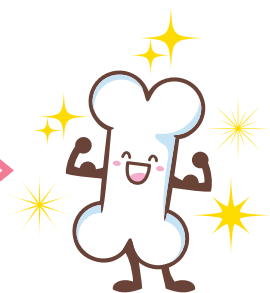


## 腎臓はどんな臓器?

腰の上あたりに左右に1つずつ、そら豆の形をした握りこぶしほどの大きさの臓器です。体内の血液をろ過し、必要なものと不要なものを分けています。不要なものは尿として体外へ捨てられ、必要なものは血液中に取り込まれて全身へと流れていきます。

## どんな働きをしているの?

- 血圧調節** 塩分と水分の排出量をコントロールする
- 体液量・電解質バランス調節** 体に必要なミネラルを取り込む
- 血液を作る** 赤血球の生成に関わるホルモンを作る
- 骨を丈夫にする** カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDを作る



## 腎臓が悪くなるとどんな症状がでてくるの？

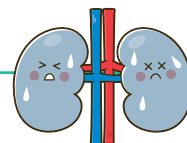


- ◆ 夜間の尿が増える
- ◆ 立ちくらみや貧血を起こしやすくなる
- ◆ だるさを感じる(疲労感)
- ◆ 手足がむくみ、指輪や靴がきつくなる
- ◆ 息切れする



## 腎臓を守るために気をつけたいこと

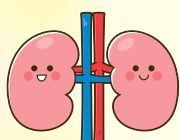
CKDの発症・進行を抑えるには、日々の生活習慣を改善しましょう。



節酒、禁煙	喫煙は CKD 以外にもさまざまな病気の危険因子です。過度の飲酒も控えましょう。
肥満の予防	体力や体調に合わせて、適度な運動を取り入れるなど意識してみましょう。
規則正しい生活	睡眠は十分とりましょう。ストレスも関係しますので、適度にリフレッシュする時間も大切です。
食 事	塩分の摂りすぎに注意しましょう。バランス良く、適量を食べることも大切です。CKDが進行してくると、状態によってはカリウムの制限が必要になります。

食事の制限は病気の進行度や年齢などによっても異なりますので、かかりつけの医師や栄養士のアドバイスを受けましょう。

再度になりますが、CKDの初期は自覚症状がありません。体調の変化に気を付けているだけでは、早期発見は難しいのがこの病気の特徴です。



早期発見のためには、定期的な検査が有効です。薬剤師は、血液検査の結果から患者様の腎機能を確認することで、服用する薬の用量を調節したり、種類によっては腎臓に負担がかからない薬に変更するか検討を行います。また、必要と判断した場合には処方医に



連絡し、相談します。

血液検査の結果を病院でもらった際には、薬局でも確認させてください。

引用サイト 閲覧:2023年12月21日

慢性腎臓病とは/慢性腎臓病(CKD)の普及・啓発/NPO法人 日本腎臓病協会(j-ka.or.jp)毎日の食事で気をつけること/知ろう。ふせごう。

慢性腎臓病(CKD)(kyowakirin.co.jp)慢性腎臓病(CKD)と腎不全について/森下記念病院(morishita.or.jp)

**お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 桂店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO\_NUTRITION  
管理栄養士のInstagram



**みやこ薬局**

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店  
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

