腎臓病を悪化させないために

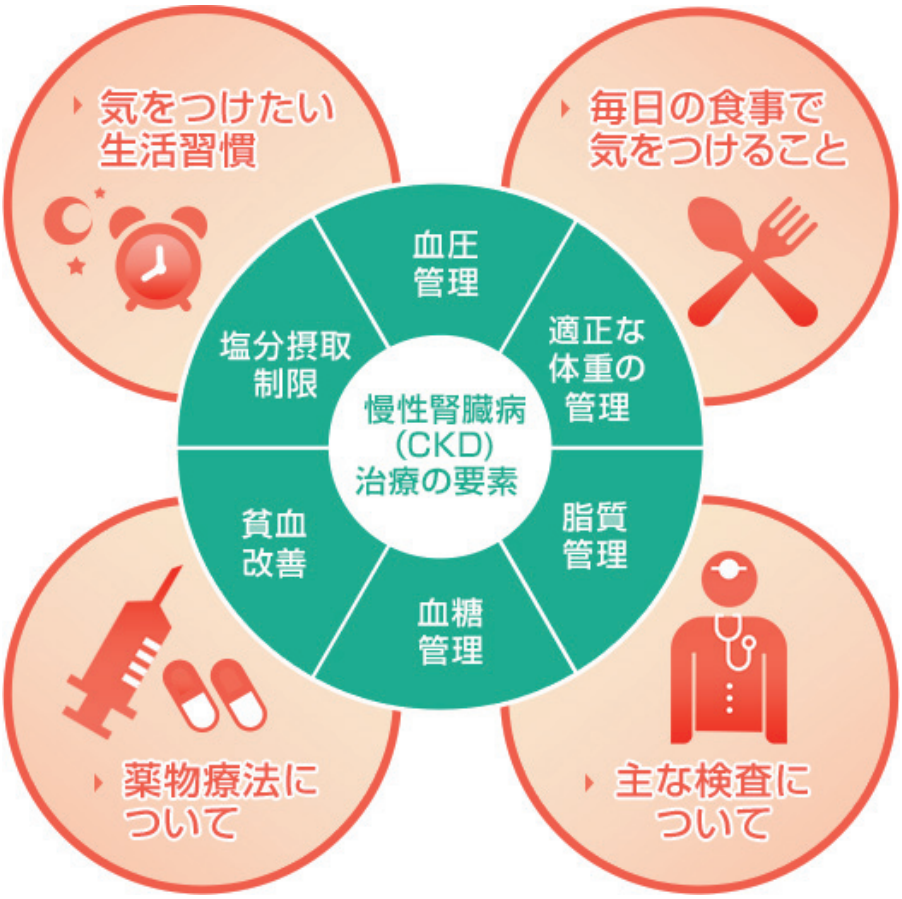
腎臓の機能はいったん低下すると、もとに戻りにくいことが知られています。

慢性腎臓病（CKD）は早期であれば治療で回復します。しかし腎臓機能がある程度まで低下してしまうと、もとに戻すことはきわめて難しいとされています。
このため、慢性腎臓病（CKD）においては**早期発見・早期治療**がとても重要です。

慢性腎臓病（CKD）の治療は、日々の生活習慣の改善、食事療法や薬物治療による血圧管理、貧血改善、脂質管理、血糖管理、塩分摂取制限などを総合的におこなうことが必要です。
また、病気の進行度合いや症状に応じた、適切な治療をおこなうために、**定期的な検査**が重要です。

万一、腎臓機能が低下してしまっている場合には、進行を遅らせる治療が必要です。この場合も総合的な管理が必要になります。

腎臓病を悪化させないために



Copyright (C) Kyowa Kirin Co., Ltd. All rights reserved.

腎臓病を悪化させないために

気をつけたい生活習慣

慢性腎臓病（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。禁煙し、アルコールを控え、適度な運動をすることがとても重要です。まずは自分でできることから始めましょう。

こんな生活習慣は注意!
慢性腎臓病（CKD）と関係する生活習慣

喫煙は慢性腎臓病（CKD）の発症・進行に関与していると考えられます。また、喫煙は心血管病などさまざまな病気の危険因子でもあるので、まずは禁煙することが重要です。

適度の飲酒は、慢性腎臓病（CKD）の危険因子とはなりません。しかし、過度の飲酒は、慢性腎臓病（CKD）や末期腎不全の危険因子となりうるので注意しましょう。

糖尿病や高血圧症の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動することが重要です。自分の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的におこないましょう。

無理な残業などによる過労を避け、睡眠を十分にとりましょう。ストレスも大敵です。

ポイント

慢性腎臓病（CKD）の発症・進行を抑える生活習慣はメタボリックシンドローム*と共通しています。すなわち、これらの生活習慣を改善すれば、慢性腎臓病（CKD）をはじめさまざまな病気の予防につながります。

*内臓脂肪型肥満に糖尿病・高血圧症・脂質異常症が複数合併

Copyright (C) Kyowa Kirin Co., Ltd. All rights reserved.

協和キリン株式会社
2025年1月　CC-00027

腎臓病を悪化させないために

毎日の食事で気をつけること

慢性腎臓病（CKD）患者さんが毎日の食事で注意すべきことは、病気の進行度や性別、年齢、生活状況によって違います。**かかりつけの病院に相談して医師や栄養士のアドバイスを受け、**進行度にあった食事をこころがけましょう。

病気の進行度はステージ（病期）によって分けられています。自分のステージ（病期）についてはセルフチェックで確認してみましょう。

CKDの進行度における食事療法のポイント

CKDステージ G1～G2

この時期に必要なことは、他の生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）に対する注意と共通しています。

- 塩分の摂りすぎに注意しましょう。食塩摂取量の基本は、**3g/日以上6g/日未満**です。
- バランスよく、適量を食べ、肥満に気をつけましょう。
  1日のエネルギー必要量の目安　25～35kcal×標準体重（kg）
- たんぱく質は過剰な摂取をしないように気をつけましょう。
  1.3g/標準体重（kg）/日を超えないことがひとつの目安です。

CKDステージ G3～G5

腎臓の機能が低下してきているので、腎臓をいたわるための食事が必要です。

- **たんぱく質の制限**
  たんぱく質は、体を作るもとになる大事な栄養素ですが、
  腎臓に負担がかかる“燃えかす”がでるので、必要以上に摂らないように制限する必要があります。
  各ステージの目安は「表：CKDステージによる食事療法基準」を参考にしてください。
- **塩分の制限**
  塩分を摂り過ぎると体に水分がたまり、血圧が上がったりむくみが出たりします。
  高血圧になると腎臓に負担がかかりますので、塩分の摂取を制限する必要があります。
  食塩摂取量の目安は3g/日以上6g/日未満です。
- **十分なエネルギーの補給**
  エネルギー不足の状態では、栄養状態が不良になったり、
  体のたんぱく質がエネルギーとして使われ、腎臓に有害な“燃えかす”が増えてしまいます。
  1日のエネルギー必要量の目安　25～35kcal×標準体重（kg）
- **カリウムの制限**
  ステージにあわせて、摂取を制限する必要があります。
  制限の目安は、ステージG3bでは2,000mg/日以下、G4～G5では1,500mg/日以下ですが、服用している薬や症状などで変わってくる場合がありますので、医師や栄養士のアドバイスを受けるようにしましょう。
- **リン・水分の制限**
  症状にあわせて、摂取を制限する必要があります。

Copyright (C) Kyowa Kirin Co., Ltd. All rights reserved.

協和キリン株式会社
2025年1月　CC-00027

表：CKDステージによる食事療法基準

<table>
<tr><th>ステージ
（GFR）</th><th>エネルギー
（kcal/kgBW/日）</th><th>たんぱく質
（g/kgBW/日）</th><th>食塩
（g/日）</th><th>カリウム
（mg/日）</th></tr>
<tr><td>ステージ1
（GFR≧90）</td><td rowspan="6">25～35</td><td>過剰な摂取をしない</td><td rowspan="6">3≦ ＜6</td><td>制限なし</td></tr>
<tr><td>ステージ2
（GFR 60～89）</td><td>過剰な摂取をしない</td><td>制限なし</td></tr>
<tr><td>ステージ3a
（GFR 45～59）</td><td>0.8～1.0</td><td>制限なし</td></tr>
<tr><td>ステージ3b
（GFR 30～44）</td><td>0.6～0.8</td><td>≦2,000</td></tr>
<tr><td>ステージ4
（GFR 15～29）</td><td>0.6～0.8</td><td>≦1,500</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ステージ5
（GFR＜15）
5D
（透析療法中）</td><td>0.6～0.8</td><td>≦1,500</td></tr>
<tr><td colspan="4">かかりつけの病院などにご相談ください。</td></tr>
</table>

注）エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患（糖尿病、肥満など）のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。
注）体重は基本的に標準体重（BMI=22）を用いる。[標準体重（kg）=身長（m）×身長（m）×22]
注）BW=body weight（標準体重）

「一般社団法人 日本腎臓学会 編／東京医学社　慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版　564ページ表1」より一部改変

ポイント

腎臓病の人のために低たんぱくの特殊食品があります。これらを上手に活用するのが長続きのコツです。
腎臓の機能が低下するにつれ、より厳しく食事を管理する必要があります。また、糖尿病の患者さんは血糖管理のため、エネルギー制限が加わります。食事内容は自己流で判断せずに、医師や栄養士の指導を受けて決めるようにしましょう。

Copyright (C) Kyowa Kirin Co., Ltd. All rights reserved.

協和キリン株式会社
2025年1月　CC-00027

腎臓病を悪化させないために

薬物療法について

慢性腎臓病（CKD）の治療では、薬を使って腎臓の機能を補うことで、進行を遅らせたり、腎臓の機能が低下することで起きる症状を改善したりします。

血圧を調節する機能を助ける薬	老廃物を体から排出する機能を助ける薬	血液をつくる司令官としての機能を助ける薬	体液量・イオンバランスを調節する機能を助ける薬	強い骨をつくる機能を助ける薬

腎臓の血圧を調整する機能を助ける薬

降圧薬	慢性腎臓病（CKD）を伴う高血圧症には、腎臓を保護する作用がある降圧薬を使います。
利尿薬	尿の量を増やして、体内の余分な水分や塩分（ナトリウム）の排出を促すことで、血圧を下げたり、むくみをとります。

腎臓の老廃物を体から排出する機能を助ける薬

経口吸着炭素製剤	腎臓の機能が低下すると、血液中の老廃物が尿へ十分に排出されず体内にたまってしまい、尿毒症になります。 腸の中で、尿毒症の原因となる毒素を吸着し、体内に吸収させることなく、便とともに排泄させる薬を使います。

腎臓の血液をつくる司令官としての機能を助ける薬

腎性貧血治療薬	慢性腎臓病（CKD）では貧血が発症します。血液（赤血球）は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモン（エリスロポエチン）の刺激を受けてつくられますが、腎臓の働きが悪くなるとこのホルモンが出てこなくなってしまうため、血液が十分につくられず貧血になります。 貧血は、エリスロポエチンの分泌不足を補う注射薬（ESA）や、体内のエリスロポエチン産生を促す内服薬による治療により改善します。 貧血を治療することによって、腎臓の働きが悪くなるのをおさえることができるといわれており、また貧血は心不全を悪化させる原因にもなりますので、慢性腎臓病（CKD）において、貧血治療は重要です。

腎臓の体液量・イオンバランスを調節する機能を助ける薬

カリウム吸着薬	腎臓の機能が低下すると体内のカリウムが排出されず体内にたまってしまいます。カリウムは体にとって不可欠のものですが、体内にたくさんありすぎると手足のしびれや不整脈などの原因になります。 そのため、腸の中でカリウムとくっつきカリウムを体外へ排出する薬を使います。
リン吸着薬	腎臓の機能が低下し、体内からリンを排出できなくなると高リン血症になり、骨がもろくなったり、心臓や血管に悪影響を及ぼします。そのため、食べ物の中のリンを腸の中で吸着して、体に吸収させることなく体外へ便とともに排泄する薬を使って体内のリンを減らします。

腎臓の強い骨をつくる機能を助ける薬

活性型ビタミンD製剤	骨の発育には複数の臓器が関わっていますが、その中でも腎臓は、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を作っており、腎臓の働きが低下すると、活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されなくなって骨が弱くなるなどの症状が出てくるおそれがあります。 そのため、薬で活性化したビタミンDを補い、骨がもろくなるのを防ぎます。

ポイント

その他にも症状にあわせて服用する薬があります。薬の役割をきちんと理解して指示通りに服用しましょう。
また、手軽に入手できるサプリメントとの組合せによっては、腎臓に悪影響をあたえることがありますので、使用するときは現物を持参して医師や薬剤師に相談しましょう。

Copyright (C) Kyowa Kirin Co., Ltd. All rights reserved.

協和キリン株式会社
2025年1月　CC-00027

腎臓病を悪化させないために

主な検査について

健康診断の結果、しっかり確認していますか?
一般的な健康診断で行われる検査も、慢性腎臓病(CKD)の早期発見の重要な手がかりになります。
また、腎臓の状態をくわしく調べ、効果的な治療方針を立てるためにも重要です。
腎臓の機能を調べるためには、主に以下のような検査が行われます。

主な検査の種類と概要		
早期発見	尿検査	尿にたんぱく質や血液が漏れ出ていないかを検査します。ただし、発熱や激しい運動などでもこれらが出ることはあるので、1度検出されたら、必ず2～3度繰り返して検査し、確認する必要があります。 健康診断で一般的に行われる検査ですが、専用の測定キットを使えば、家庭でも行うことができます。
進行度合いの確認	血液検査	定期健診などで一般的に行われる検査です。 さまざまな値を調べて腎臓の働きをチェックしますが、そのなかでも大切なのが血清クレアチニン値です。 この血清クレアチニン値がわかると、腎臓の働きを数値的に確認することができます。
詳細な診断	画像診断	超音波検査や腹部CTなどで、腎臓の形、大きさや合併症(腫瘍や結石など)の有無を調べます。
	腎生検	腎臓の組織を顕微鏡で検査して、正確な診断をします。

Copyright (C) Kyowa Kirin Co., Ltd. All rights reserved.

協和キリン株式会社
2025年1月　CC-00027