

腎臓を長持ちさせるポイント

- 必要な薬以外は飲まない。
- 肥満を解消する。
- 目標血圧を確認し、管理する。
- 血糖値を管理する。
- LDL コレステロール値を管理する。
- 減塩に努める。(6g 未満/日)
- 加工食品や食品添加物をできるだけ、さける。
- 適度な運動を習慣にする。
- 禁煙する。
- アルコールは適量に努め、休肝日をつくる。
- 生活リズムを整える。
- ストレスをためない。

出典：保健活動を考える自主的研究会

こんなタイプは CKD に要注意！

高 血 圧

糖 尿 病

メタボリックシンドローム

脂 質 異 常 症

肥 満

高 尿 酸 血 症

喫 煙

食 塩 の 過 剰 摂 取

過 度 の 飲 酒

鎮 痛 剤 などの 多 用

糸 球 体 腎 炎 の 既 往

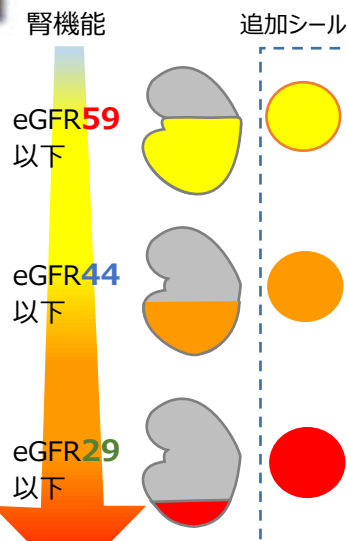
参照した資料：日本腎臓学会 編. 生活習慣病からの
新規透析導入患者の減少に向けた提言, 2016

佐世保市国保の方へご案内です

CKD 腎慢性病 シール



●あなたが、
腎臓のはたら
きを意識する
ためのシールで
す。
●お薬が原因
で腎臓を傷め
ないために、医
師や薬剤師が
確認します。



腎不全
人工透析の生活

お問い合わせ：佐世保市医療保険課 特定保健係
TEL 0956-24-1111 (内線2175)

CKDって何？

まんせいじんぞうびょう

慢性腎臓病 (chronic kidney disease:CKD)

とは、1 つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが少しずつ低下していくさまざまな腎臓病の総称です。

たんぱくによる じんぞう しょうがい
蛋白尿などの腎臓の障害が明らか、もしくは

ジーエフアル シキョウタイロウ カチ
GFR (糸球体濾過値) 60 mL/分/1.73m²

みまん
未満が、3 か月以上続く場合を慢性腎臓病

(CKD) として積極的な治療が勧められています。

もし、慢性腎臓病 (CKD) を治療せずに放置したままにしておくと、腎臓の働きが失われ人工透析が必要となる末期腎不全に至ることもあります。国内では、毎年3万人以上の方が新たに人工透析を導入され、増加を続けています。

人工透析患者は
全国で

34
万人！

※2020年

eGFRって何？

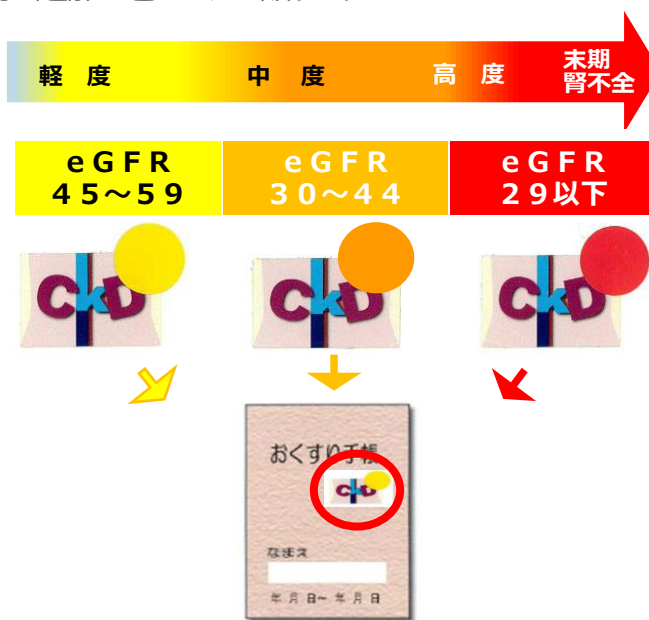
健康な若い人の糸球体濾過量が1分間で100mLであることから、若いときの腎機能に比べ、今は何%になっているかを評価することができます。一般的に推算糸球体濾過量 (eGFR) が用いられます。

お薬手帳CKDシールって？

ながさきけん イー ジーエフ アル すいさん しきゅうたいろウ カチ
長崎県では、eGFR (推算糸球体濾過値) が

60 mL/分/1.73m²未満の方のお薬手帳にCKDシールを貼ることをすすめています。

さらに、佐世保市国保では腎臓の働きのレベルを3段階に色分けした黄色・オレンジ・赤色のうちいずれかの丸い追加の色シールを貼ります。



びょういん やっきやく りょう さい
病院や薬局を利用する際には、CKDシールと追加シールを貼ったお薬手帳を持参し、見せてください。血液検査でeGFRの項目があるときはCKDシールを確認しましょう。

何のためCKDシールを貼るの？

じんぞう はたら よわ
腎臓の働きが弱くなってくると、薬によっては腎臓から排泄されにくくなり副作用が強くなる場合があります。

また、腎臓の働きそのものに影響を与えるお薬もあります。

1. あなた自身が腎臓の働きを知り、残された腎臓の能力を長持ちするための習慣を意識する

きっかけとなります。

2. お薬手帳にCKDシールを貼ることで、あなたの腎臓の働きが低下していることを、医師・薬剤師が知ることができます。

3. 医療機関で、腎臓に負担となるお薬の処方がある場合、医師や薬剤師があなたの腎臓にあうかどうか確認できます。

だれが、CKDシールを貼るの？

じんぞうせんもんい どうによびょうせんもんい どうによびょうれんけいい
腎臓専門医、糖尿病専門医、糖尿病連携医、

びょういんやくざいし ほけんやっきやくやくざいし させぼしこくほ
病院薬剤師、保険薬局薬剤師、佐世保市国保

などれんけいい
CKD等連携医が貼ります。