



ハートニュース Heart News

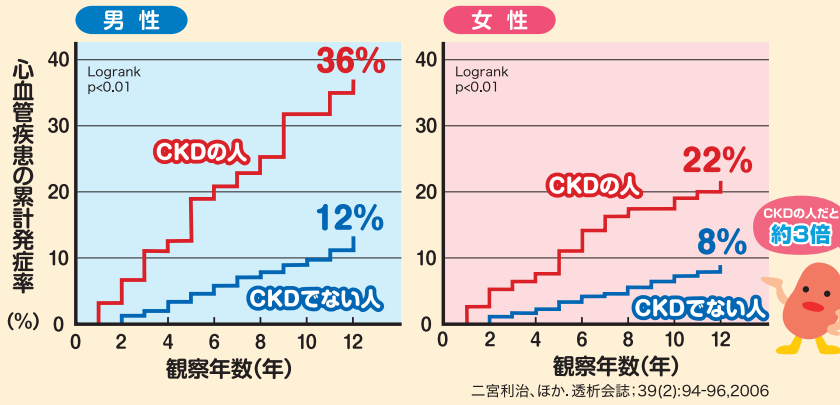
企画・発行
公益財団法人
日本心臓財団

慢性腎臓病 (CKD) と心血管疾患

監修 深水 圭 久留米大学医学部 内科学講座腎臓内科部門 主任教授

慢性腎臓病 (CKD) が心血管疾患の原因に

CKDの有無別にみた心血管疾患の発症率(久山町研究より)



慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease: CKD)は3ヵ月以上続けて腎障害を示す所見や腎機能の低下がみられる状態のことで、患者数は約1,330万人^{*1}といわれています。腎機能が悪化して腎不全になってしまうと、人工透析や腎移植が必要になります。さらに最近、CKDの人は心血管疾患の発症率が高いことが分かってきました。

^{*1}:日本腎臓学会編:CKD診療ガイド2012 東京医学社:7,2012
https://cdn.jsn.or.jp/guideline/pdf/CKDguide2012.pdf (2018年2月閲覧)

早期発見のため定期的な検診を受けましょう。

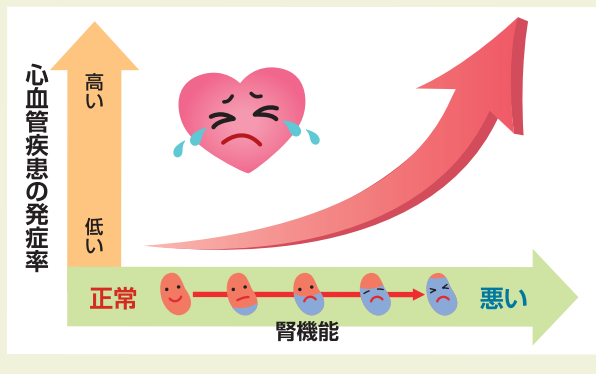
CKDの初期には自覚症状はほとんどありません。貧血、疲労感、むくみ、夜間頻尿などが現れたときには、CKDが悪化している可能性があります。定期的に尿や血液の検査を受け、早期発見を心がけましょう。



心血管疾患とは?



心臓や血管に関わる病気のこと、腎機能が低下するにしたがって、心血管疾患の発症率も上昇することが分かっています。

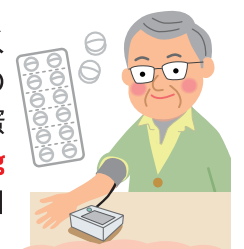


CKDといわれたら...

生活習慣を見直しましょう!

CKDの発症や進行には、生活習慣病が深く関わっています。なかでも、高血圧はCKDの最大の危険因子の一つです。CKDの人(蛋白尿陽性)は、**診察室血圧130/80mmHg未滿、家庭血圧125/75mmHg未滿**^{*2}を目標に、血圧をしっかり管理しましょう。

^{*2}:日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編:高血圧治療ガイドライン2014 ライフサイエンス出版:35,2014



血圧管理が大切

<p>運動不足</p> <p>日常生活でも積極的に身体を動かすようにしましょう。</p>	<p>食生活</p> <p>減塩が基本です。タンパク制限が必要になる場合もあります。</p>
<p>喫煙</p> <p>心血管疾患やがんなどの原因になります。必ず禁煙しましょう。</p>	<p>不規則な生活</p> <p>過労を避け、睡眠を十分とりましょう。ストレスも大敵です。</p>

日本心臓財団とは

1970年に発足以来、心臓血管病を克服するために研究助成、予防啓発さらに心臓病に関するメール相談などを行っております。これらの活動は皆様のご寄附に支えられておりますので、どうぞご協力をお願い申し上げます。なお、「かざして募金」を利用して、スマートフォンから簡単に寄附することもできます。

公益財団法人 日本心臓財団
〒163-0704
東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル4F
☎ 03-5324-0810

インターネットでもさまざまな情報を発信しています。

<http://www.jhf.or.jp/>