

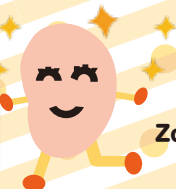
Jinのすけ



# 今日から始める!

## 慢性腎臓病 (CKD) 予防 !!

Zouしん



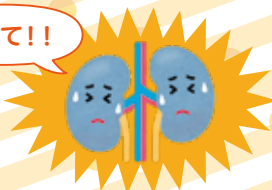
### 慢性腎臓病 (CKD) とは?

腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称。知らず知らずのうちに進行する自覚症状のない病気です。

早期発見し、適切な治療を行うことが発症・重症化予防につながります。



助けて!!



自覚症状なし

### 慢性腎臓病 (CKD) の定義

① たんぱく尿が出ている (腎臓の障害がみられる)

② eGFR が 60ml / 分 / 1.73m<sup>2</sup> 未満

①・②の両方またはどちらかが 3カ月以上続く状態。

### こんな生活していませんか?

① 健診結果が届いたわ!

② 診断結果  
たんぱく尿 (+)  
血尿 (-)  
eGFR 59  
たんぱく尿はいつものことだし病院には行かなくていいね!

③ 数年後...  
・疲れやすい  
・食欲がない  
・むくみ・めまい  
・貧血 など  
透析へ

「いつものことだから!」と放っておくと、透析につながる場合があります!

### 腎臓の働きが低下する原因は?

#### ①生活習慣



#### ②加齢



#### ③生活習慣病



### 予防のためにできること

- バランスの良い食事・減塩
- 適度な飲酒
- 休肝日を設ける
- 禁煙
- 水分摂取



水分補給の時間を決めるのも良い!



治療や薬のことなど  
医師や薬剤師に相談し  
適切な治療を!!



いちき串木野市では、  
CKD予防ネットワークに  
取り組んでいます。



CKDシール

# 慢性腎臓病(CKD)による食事の変化



たんぱく質の制限



食塩の制限



カリウムの制限



慢性腎臓病(CKD)が進行すると、これらの制限が出てきます。  
なんでも食べられる今のうちから、適量をバランスよく食べることが大切です。

## 慢性腎臓病(CKD)を予防するための食生活のポイント

### 1 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう!

#### 主食(エネルギーの供給源)



パン ごはん めん類

1日に必要なエネルギーの半分  
以上を占めています。  
毎食適量を食べることで、主菜の  
摂りすぎ防止や減塩にも繋がります。

#### 主菜(たんぱく質や脂質の供給源)



肉 魚 卵 大豆製品  
筋肉、血液など体を作る材料になります。摂り  
すぎ・不足に注意が必要です。

手ばかりを覚えよう!!



1日の目安:手のひら4~5つ分

#### 副菜(主食・主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源)



野菜 きのこと 海藻

1回の食事に小鉢2品以上取り入れることで、  
1日の目標量の350g以上食べることができます。  
味噌汁などの汁物に、たっぷり具材を入れる  
ことで満足感や減塩に繋がります。

### 2 食塩は控えめにしましょう!

#### ~食塩摂取量の目標値~

男性:7.5g/日未満 女性:6.5g/日未満  
(血圧が高めの人)は6g/日未満

### 減塩ポイント

食品中には食塩が含まれています。食べてはいけないものではありません。  
ただ薄味にするのではなく、量や頻度を調節し、美味しく食べられる方法  
を見つけていきましょう!!

#### ◎この献立を減塩にチェンジ!



ごはん 味噌汁 煮物 魚のホイル焼き



ごはん

- ごはんは食塩相当量0g
- ごはんを食べることで、おかず(食塩の含むもの)の摂りすぎを防ぐ



味噌汁などの汁物

- 素材のだし、または、食塩不使用のだしの素を使用する
- 具たくさんにする
- 1日1回までにする



煮物

- 最初はだしで煮る
- 最後に周りに味をつける(片栗粉などでとろみをつける)
- 煮物・味噌汁のいずれかを、サラダや酢の物に変える



魚のホイル焼き

- 無塩の魚を使う
- 味付けはそのまま、野菜・きのこなど具を多めに入れる

- ラーメンやうどんなどの麺類の汁は飲まない、2~3口でやめる



- 漬物・加工食品は、食べる量や頻度を考える

#### ~食品に含まれる食塩相当量~



かまぼこ  
5切れ



食塩相当量  
1.5g

味噌汁



食塩相当量  
1.2~1.5g

梅干し 1粒



食塩相当量  
1~2g

焼き魚



食塩相当量  
1~3g

かけうどん・そば



食塩相当量  
4~5g

ラーメン



食塩相当量  
6~7g

体に良いこと・悪いことは毎日の食事の積み重ねです。  
できるところから始めていきましょう!!

串木野健康増進センター  
TEL:33-3450