

ほっとけないぞ!

CKD

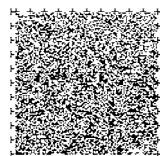
慢性 腎臓病

CKDって
なに?

腎臓って、
何をする臓器?



健康診断で尿蛋白が陽性だった
けれど、特に症状もないし、ほう
っておいてもいいよね?





ほっとけないぞ! CKD

慢性
腎臓病

あなたはこんなこと、思い当たりませんか？

腎臓病なんて、
自分とは関係ないよ。
体調は悪くないし。



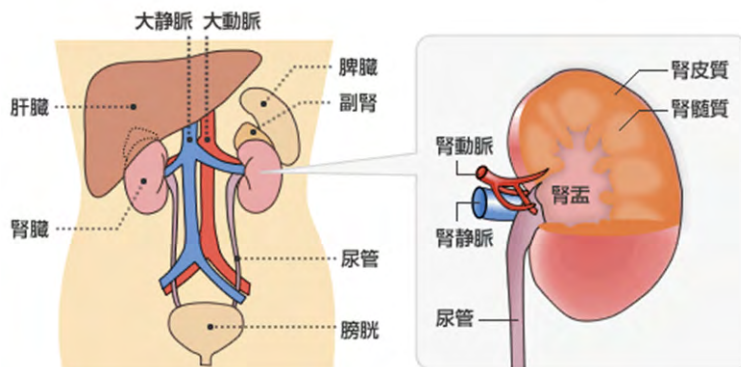
ここ数年、健康診断を
受けていないな。

最近、生活習慣が
乱れがちだ。

腎臓ってどんな臓器？

腎臓は腰あたりに左右1個ずつある、握りこぶし大（約150g）の臓器です。

腎臓は、体内の老廃物を排泄したり、体の水分のバランスを整える、大切な働きをしています。



CKDとは慢性腎臓病のことです

CKD (chronic kidney disease) とは、慢性的に持続する腎臓病の総称です。

CKDの代表的な原因としては、糖尿病、高血圧、慢性腎炎などがあります。

成人の約5人に1人はCKDと推計されています*。

* 日本腎臓学会編 .CKD 診療ガイド 2024, 東京医学社, 2024. より

腎臓の機能は、腎臓病がなくても加齢とともに低下していきます。加齢はCKDの危険因子の一つです。

約5人に
1人が
CKD



尿検査 主に蛋白の量を調べる

血液検査 クレアチニン(老廃物)の値を調べる

① 尿蛋白陽性など
腎障害がある

② GFRが60(mL/分/1.73m²単位)
未満に低下している

①、②のいずれか、または両方が3か月を超えて持続した状態

CKD

CKDは、気づきにくい病気です

CKDは初期には自覚症状がありません。そのため、症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。腎臓の働きが悪化し続けると、正常な状態に戻すことはできません。病気の進行が続けば、最終的には腎不全となり、人工透析が必要となることもあります。

尿蛋白が
出現

夜間多尿 貧血
血圧上昇 むくみ

透析療法
腎移植

Stage 1

Stage 2

Stage 3

Stage 4

Stage 5

心臓・脳血管障害を引き起こすことも

腎臓は、老廃物をろ過して、尿として体外に排出します。CKDが悪化すると、腎臓の働きが悪くなり、心臓や血管に負担がかかって、心筋梗塞や脳卒中などの重い合併症を起こしやすくなります。



腎臓を守るためには？

- ▶ 生活習慣の改善(禁煙、減塩、肥満・運動不足の解消、節酒など)は、腎臓を守る基本です。
- ▶ 高齢になると慢性疾患を併せ持っている場合が多く、服薬する薬が増える傾向にあります。薬の飲み合わせによっては思わぬ副作用があらわれることがありますので、注意が必要です。



●喫煙



●肥満

定期的に検査を受けましょう。

- ▶ 自覚症状がなくても、定期的に尿検査や血液検査などの健康診断を受けるようにしましょう。
- ▶ CKDは、その原因や進行(ステージ)に応じた適切な治療を受けることにより、悪化を予防することができます。かかりつけ医の指示に従い、早期発見・早期治療を心がけましょう。

●ほっとけないぞ！CKDサイト（東京都保健医療局）もご覧ください

ほっとけないぞ！CKD

検索



とうきょう健康ステーション

検索



● 医療機関（かかりつけ医）の方へお願い ●

東京都では、CKD（慢性腎臓病）の普及啓発に取り組んでいます。
 CKDになっても、初期には自覚症状がないため、病識に乏しい場合が少なくありません。
 健診等でCKDの疑いのある方に必要な精密検査の実施について、ご指導をお願いいたします。
 精密検査で異常が認められた場合は、専門医療機関への紹介等をお願いいたします。
 このリーフレットは、内側の面を広げて掲示しますとポスターとしてもお使いいただけます。
 健診後の指導や日常の診察にご活用ください。

〈かかりつけ医から腎臓専門医・専門医療機関への紹介基準〉

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病関連腎臓病		尿アルブミン定量 (mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)		30未満	30~299	300以上
高血圧性腎硬化症 腎炎 多発性嚢胞腎 その他		尿蛋白定量 (g/日)		正常 (-)	軽度蛋白尿 (±)	高度蛋白尿 (+~)
		尿蛋白/Cr比 (g/gCr)		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/ 1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90		血尿+なら紹介、蛋白尿のみ ならば生活指導・診療継続	紹介
	G2	正常または軽度低下	60~89		血尿+なら紹介、蛋白尿のみ ならば生活指導・診療継続	紹介
	G3a	軽度~中等度低下	45~59	40歳未満は紹介、40歳以上 は生活指導・診療継続	紹介	紹介
	G3b	中等度~高度低下	30~44	紹介	紹介	紹介
	G4	高度低下	15~29	紹介	紹介	紹介
	G5	高度低下~末期腎不全	<15	紹介	紹介	紹介

上記以外に、3カ月以内に30%以上の腎機能の悪化を認める場合は速やかに紹介。

上記基準ならびに地域の状況等を考慮し、かかりつけ医が紹介を判断し、かかりつけ医と腎臓専門医・専門医療機関で逆紹介や併診等の受診形態を検討する。

(作成：日本腎臓学会，監修：日本医師会)

(日本腎臓学会編 .CKD 診療ガイド 2024，東京医学社，2024. より)

登録番号 (7) 185

ほっとけないぞ！CKD（慢性腎臓病）

令和8年2月発行（令和7年度）

編集・発行 東京都保健医療局保健政策部疾病対策課

郵便番号 163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話番号 03 (5320) 4476 (直通)

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。