

高知県からのお話 (特定健診・腎臓病について)



新たな国民病

CKD

に

(慢性腎臓病)

要注意!

生活習慣病と関連の深い「CKD」が増えてきています。誰もがかかる可能性のある病気です。

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常
- 喫煙
- 肥満

高知県の推定患者数は約 ? 人!

第5回市民公開講座
 慢性腎臓病(CKD)対策
 ～あなたの腎臓大丈夫?～
 平成25年9月28日
 高知市総合あんしんセンター

高知県 健康政策部
 健康対策課長 福永一郎



QUIZ 1



高知県にはどのくらいの「CKD(慢性腎臓病)」の方がいるでしょう？

- ① 700人
- ② 7,000人
- ③ 70,000人

新たな国民病

CKDに

(慢性腎臓病)

要注意!

生活習慣病と
関連の深い「CKD」が
増えてきています。
誰もがかかる可能性の
ある病気です。



正解 約7万人

新たな国民病 CKDに (慢性腎臓病) 要注意!

一般の方用

高知県の
推定患者数は
約7万人!

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常
- 喫煙
- 肥満

生活習慣病と
関連の深い「CKD」が
増えてきています。
誰もがかかるとの
可能性のある病気で

新たな国民病とも
いわれている「CKD」とは
(慢性腎臓病)
腎臓の機能が慢性的に低下した状態をCKDといい、
そのまま放っておくと、人工透析や腎移植が必要と
なる恐れがあります。

- 日本では成人の8人に1人がCKD
- 生活習慣病やメタボはCKD予備群
- 心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍

腎臓の働き
腎臓はそら豆のような形をした臓器で、両手を並べてあてあたりに左右につ
ずつあり、大きさは握りこぶしくらい、主に次のような働きをしています。

- 体内の血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する
- 血圧を調整する
- 血液中のミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保つ
- 血液を作るために必要なホルモンをつくる
- 骨の健康を保つ

CKDの初期にはほとんど自覚症状がありません。

初期の頃は症状がないまま進行することが多く、貧血や
むくみ、体のだるさなどの症状が自覚できるようになった
ときには、病気がかなり進行している可能性があります。
腎臓は、一度衰えてしまうと、自然に元に戻ることは
ありません。けれど、早期に治療をおこなえば、進行をお
さえたり、症状を改善したりすることが期待できます。



早期発見と
治療のためには、
特定健診を
必ず受けましょう!

ウォーキング、ストレッチなど

特定健診で早期発見! CKD

(慢性腎臓病)

「血清クレアチニン検査」と「尿たんぱく」で腎臓の状態をチェック!

特定健診の結果通知に、eGFR値が記載されています。あなたの腎臓の状態を確認してみましょう。
高知県内の市町村国保・医師国保対象の特定健診には、平成23年度から血清クレアチニン検査を追加して実施しています。

腎臓の状態	eGFR値	40~69歳	70歳以上
異常なし 判定なら	90以上	☀️	☀️
要経過観察 判定なら	89~60	☁️	☁️
要精密検査 判定なら	59~40	☔️	☔️
	39以下	☔️	☔️

eGFRが正常でも尿たんぱくが陽性(+)の場合は、
かかりつけ医に相談しましょう

- ☀️ **異常なし 判定なら**
年に1回は必ず健診を受けて
腎臓の状態をチェックしましょう
- ☁️ **要経過観察 判定なら**
生活習慣の改善を心がけ、
健診などで経過を見ていきましょう
- ☔️ **要精密検査 判定なら**
かかりつけ医のもとで
再検査を受けましょう

クレアチニン値は、
真鍮に汗をかいたとき
など尿水状態にある時
に高くなることがあります。
1回の検査では判断
できない場合も
あります。



年齢による腎機能低下があるため、40~69歳と70歳以上に区分をしています。
(高知県特定健診マニュアルを参照)

腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。血液検査のクレアチニン値と年
齢、性別から腎機能の状態を推算したものです。90以上を正常と考えて、50であ
れば50%程度の機能に低下していることを意味します。

要精密検査と判定された方は、かかりつけ医のもとで再検査を受けてください。

尿たんぱくが低い、または
尿たんぱくが出ている場合



生活習慣の改善を心がけ、
かかりつけ医に必ず相談しまし
ょう。

糖尿病など他の病気がある場合

- 1 糖尿病や脂質異常もあわせて治療しましょう。
- 2 腎機能の低下によって貧血等の問題が生じます。
かかりつけ医に必ず相談しましょう。
- 3 腎機能が低下すると薬の調整が必要です。
薬剤師にも相談しましょう。

CKD予防のために気をつけること

バランスの良い食事を
摂りましょう

減塩が必要、飲酒は適量にする

生活を改善しましょう

禁煙、ストレス解消、十分な寝るや休息

生活習慣の
改善が
健康づくりの
第一歩ぞね

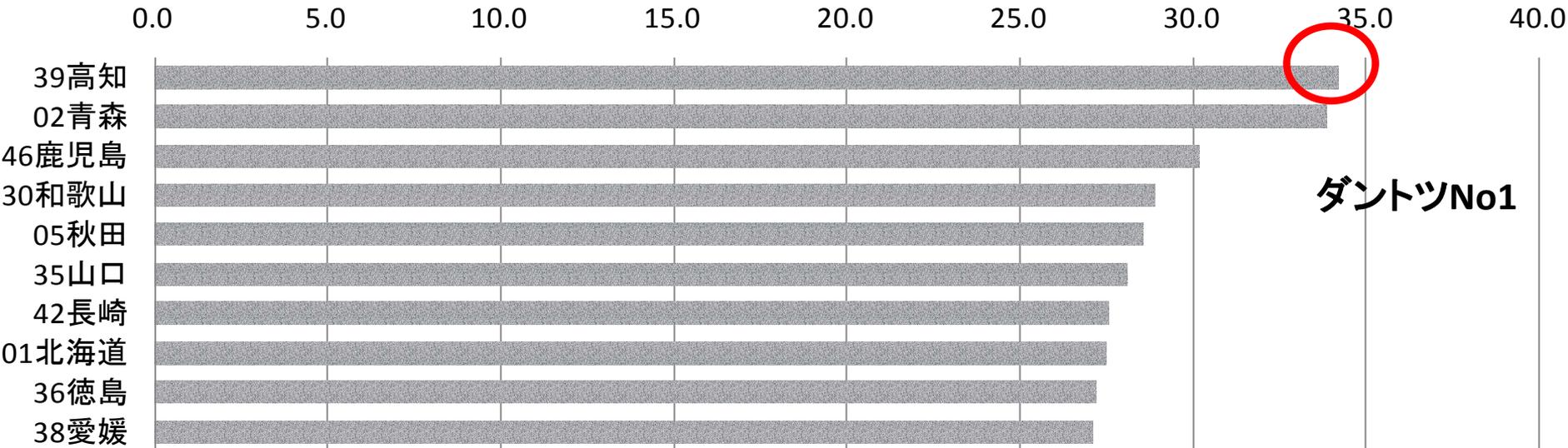


QUIZ 2



「腎不全」でなくなっている人の死亡率は、
高知県は全国第何位（高いほうから）でしょう？

- ① 第 1 位
- ② 第 11 位
- ③ 第 31 位



ダントツNo1

腎不全死亡率(人口10万対) 2012年

正解 第1位

QUIZ 3

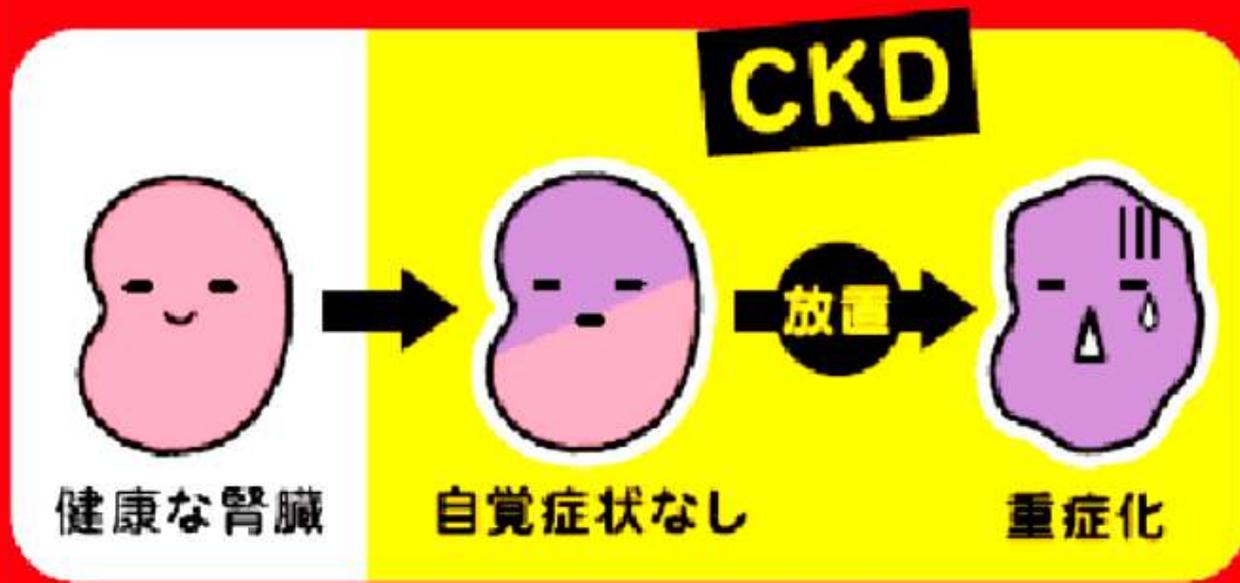


慢性腎臓病を調べる検査で、「特定健診」で実施しているものは？

- ① エックス線検査
- ② 血液検査
- ③ 超音波検査

CKDの初期には

ほとんど自覚症状がありません。



気づいた時にはだいぶ悪くなっています
定期的に自分の腎臓の状態を
尿検査と血液検査で知ることが必要です

正解 血液検査

◆基本的な検査(特定健診)

(1)問診内容の確認

(2)身体計測

身長、体重、腹囲、BMI計算を行います。

(3)血圧測定

収縮期、拡張期血圧を測定します。

(4)尿検査

尿糖、尿蛋白を試験紙法で検査します。

(5)血液検査

肝機能、血中脂質、血糖に関する血液検査を実施します。

(6)理学的検査(身体診察)

視診、触診、打聴診等の理学的検査を行います。



国保の場合

+

クレアチニン(推算糸球体濾過量e-GFRを計算)

尿酸

市町村国保、医師国保

◆平成23年度

検査項目に血清クレアチニン・尿酸検査を追加して同時実施(高知県独自)

◆平成24年度から

判定結果をe-GFR値で判定し、健診結果に(お天気マーク)「腎機能判定」を追加表示

そのほか、職域の生活習慣病予防健診(協会けんぽ本人)などでもクレアチニン検査は行われています

eGFR 早見表

男性

病期	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
	90	60	30	15	

単位: mL/min/1.73m²

血清Cr. (mg/dL)	年齢(歳)													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.6	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90
0.7	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	88	86	85	83	81	80
0.8	>90	>90	>90	89	86	83	81	78	76	75	73	72	70	69
0.9	>90	86	82	78	76	73	71	69	67	66	64	63	62	61
1.0	82	77	73	70	67	65	63	61	60	59	57	56	55	54
1.1	74	69	66	63	61	59	57	55	54	53	52	51	50	49
1.2	67	63	60	57	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44
1.3	62	58	55	52	51	49	47	46	45	44	43	42	41	41
1.4	57	53	51	48	47	45	44	43	41	41	40	39	38	38
1.5	53	49	47	45	43	42	41	39	38	38	37	36	35	35
1.6	49	46	44	42	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32
1.7	46	43	41	39	38	36	35	34	34	33	32	31	31	30
1.8	43	40	38	37	35	34	33	32	31	31	30	30	29	28
1.9	41	38	36	35	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27
2.0	38	36	34	33	32	30	30	29	28	27	27	26	26	25
2.1	36	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24
2.2	35	33	31	30	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23
2.3	33	31	29	28	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22
2.4	32	30	28	27	26	25	24	24	23	22	22	22	21	21
2.5	30	28	27	26	25	24	23	23	22	21	21	21	20	20
2.6	29	27	26	25	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19
2.7	28	26	25	24	23	22	21	21	20	20	19	19	19	18
2.8	27	25	24	23	22	21	20	20	19	19	19	18	18	18
2.9	26	24	23	22	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17
3.0	25	23	22	21	20	20	19	18	18	18	17	17	17	16
3.1	24	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	16	16	16
3.2	23	22	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
3.3	22	21	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15
3.4	22	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14
3.5	21	20	19	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14
3.6	20	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13
3.7	20	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13
3.8	19	18	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13
3.9	19	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12
4.0	18	17	16	15	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12
4.1	18	16	16	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12	12
4.2	17	16	15	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11
4.3	17	16	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11
4.4	16	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11	11
4.5	16	15	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	10

40-69歳

判定は
晴れマーク、曇りマーク、雨マークで！

eGFRの値	尿蛋白				
	—	±	+	2+	3+
90.0以上	 異常なし これからも健診で経過を見ていきましょう。		Yellow background	Orange background	
80.0-89.9					
60.0-79.9	 要経過観察 生活習慣の改善を心がけ、健診等にて経過を見ていきましょう。		Yellow background		
50.0-59.9					
50.0未満	Orange background		 要精密検査 かかりつけ医のもとで再検査を受けてください。		

70歳以上は少し基準が違いますが、時間の関係で割愛しています

QUIZ 4



特定健診での「クレアチニン検査 (e-GFR)」「尿検査」の結果、慢性腎臓病 (CKD) を調べるために医療機関へ受診していただく必要がある人の割合は？

- ① 25人に1人
- ② 100人に1人
- ③ 500人に1人

平成23年度の結果から(数字は受診者中の割合%)

	判定	40-69歳	70-74歳	75歳以上
 異常なし	異常なし	33.5	43.1	36.0
 要経過観察	要経過観察	62.5	53.8	59.0
 要精密検査	要精密検査	4.0	3.2	5.0

正解 25人に1人 平成23年度市町村・医師国保・後期高齢者医療の結果から

治療につなぐ

紹介状システム

- ・特定健診紹介状作成システム

市町村役場



医療機関



保健指導

保健と医療の連携

- ・保健指導ガイドライン作成
- ・研修会（栄養士等）



CKDは、腎炎など、腎臓そのものの病気によるものもありますが
現在は、生活習慣病に原因があるものが半分以上です

多くの場合生活習慣病の予防・治療を確実に行うこと
でCKDの予防・進行防止ができます

■eGFR値が低い、または尿たんぱくが出ている場合

- ① 禁煙、肥満の予防とともに、規則正しい生活をしましょう。
- ② 血圧を適切にコントロールしましょう。減塩が大切です。



■糖尿病など他の病気がある場合

- ① 糖尿病や脂質異常もあわせて治療しましょう。
- ② 腎機能の低下によって貧血等の問題が生じます。かかりつけ医に必ず相談しましょう。
- ③ 腎機能が低下すると薬の調整が必要です。薬剤師にも相談しましょう。

高血圧や糖尿病の治療を勝手にやめると、その病気だけではなく、CKDも確実に悪化します！

また、心臓病や脳血管疾患といった重症な状態になる確率が高くなります！

高知家

高知県は、ひとつの大家族やき。



高知家の健康



ご静聴
ありがとうございます
ございました

日本一

の健康長寿県構想

