

# FROM-J 通信 第 1 号

FROM-J にご参加の皆様へ

ご参加いただいている皆様へ、今月より毎月「FROM-J 通信」をお送りすることになりました。

FROM-J 通信では、皆様のお役に立つようなさまざまな情報をお届けしてまいります。

まず第 1 回目は、「慢性腎臓病 (CKD) について」少しお話しします。

## 「CKD (慢性腎臓病) はこんな病気です」

腎臓はおもに体内の老廃物を尿にして、体外に排出する働きをしている大切な器です。

CKD というのは「Chronic Kidney Disease」の略で、日本語で言うと慢性腎臓病 (以下 CKD) のことを言います。たんぱく尿の存在や腎臓の機能低下などが 3 ヶ月以上持続することを CKD と呼びます。

### CKD はこわい

CKD は初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進行します。進行すると末期腎不全となり、透析療法が必要となる場合もあります。また、最近になって CKD が心血管疾患を引き起こす重要な危険因子であることも明らかになってきました。



Chronic Kidney Disease  
慢性 腎臓 病

### CKD は多い

CKD の方は日本全国に約 1300 万人いると推定されており (\*)、実に日本人約 10 人に 1 人に相当し、非常に多くの方が CKD であると考えられています。

(\*日本腎臓学会 CKD 対策委員会疫学 WG 収録データによる)



### CKD は治療できる

毎日の生活習慣や食事、血圧の管理などを適正に行うことにより、CKD の進行を抑制することが可能であることがわかってきました。

CKD 管理ノートを有効に活用して病気を知ると同時に、家庭血圧測定を含めた自己管理に取り組み、CKD が進行しないようにしましょう。

CKD の進行をおさえるため、皆様には 3 ヶ月に 1 度の生活・食事指導を受けていただきます。CKD という病気は血圧、血糖、生活習慣、食事などの広い範囲をカバーする治療が必要です。よって生活習慣を改善できれば、毎日飲んでいるお薬と同等か、それ以上の効果が出ることもあるのです。

皆様の生活・食事指導には、このような CKD 診療に特別効果があると期待できるように訓練した、ベテランの管理栄養士の方に指導していただけます。

この生活・食事指導を積極的に活用して、CKD の進行を食い止めましょう。

あなたの体のために、  
月に 1 度はかかりつけ医を受診しましょう

FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-J データセンター TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)