



特定健診で分かる! CKD (慢性腎臓病) とその原因

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

近年、CKD (慢性腎臓病) という疾患が注目されています。

CKDは、1つの病気を表す病名ではなく、腎機能が慢性的に低下している状態を指す言葉です。

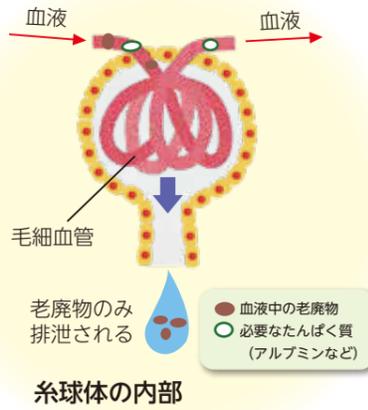
血液検査や尿検査などで、腎機能の低下や尿たんぱくなどが3カ月以上にわたって確認されるとCKDと診断されます。



尿たんぱくってなに?

腎臓の中では、糸球体しきゅうたいがフィルター役をして、血液をろ過し、老廃物を尿として体の外に排出しています。腎臓の病気があると、普段はろ過されないたんぱく質が尿に出ることがあります。

たんぱく質が糸球体を通してることが、糸球体そのものによって負担になります。病気により尿たんぱくが出ること自体がCKDの進行を早めます。



糸球体は大体0.1~0.2ミリメートルほどの大きさです。血管を傷つける要因があると、毛細血管の塊である糸球体に炎症がおきます。炎症が続くと、糸球体はつぶれ、尿たんぱくが持続的に出るようになります。

傷ついた糸球体は元に戻らないので、だんだん数が減って腎臓の機能が低下します。

特定健診で分かる腎臓に関する検査項目

	異常なし	要再検査・生活改善	要精密検査・治療	検査内容・特徴
尿たんぱく	(-)	(+)	(2+) 以上	腎臓の状態を調べる検査項目です。たんぱく質は通常、腎臓ではろ過されないため、尿には、ほんのわずかな量しか含まれませんが、何らかの原因により、腎臓が正常に働かなくなると、尿の中にたんぱく質が排出されることがあります。尿に出るたんぱく質の量が多いほど、腎機能低下が疑われます。
イージーエフアール eGFR (mL/分/1.73m ²)	60.0 以上	45.0~60.0 未満	45.0未満	GFRは糸球体ろ過量といい、糸球体が1分間にどれくらいの血液をろ過し、尿を作るか表す指標です。元気に働いている腎臓の機能を100%とした場合に、今の自分の腎臓が何%働いているのかを表します。GFRは検査に大変手間がかかるため、特定健診や日常診療では「年齢」「性別」「血清クレアチニン」で計算するeGFR (推算糸球体ろ過量) を使用します。

(日本人間ドック学会より)

21(令和3)年度に釧路市国保の特定健診を受けた7,479人のうち、尿たんぱくが (+) の人は278人、(2+) の人は88人、(3+) の人は31人で、eGFR 60.0未満の人は1,922人、そのうち45.0未満の人は217人いました。

特定健診で分かるCKDの原因になる検査項目

CKDは、腎臓そのものの病気がきっかけになっている場合と、糖尿病などの生活習慣病が腎臓を傷めている場合があります。

肥満や血圧・血糖値エルディエル・LDLコレステロール・尿酸値が高いことで腎臓の血管が傷ついて、糸球体がつぶれてなくなり、腎機能が低下します。CKDの進行を抑えるためには、原因になる病気をきちんと管理することがとても重要です。

年に1度、特定健診で、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・尿酸値等の検査をし、基準値を超えている場合は医療機関を受診しましょう!

40~74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

年に1度、特定健診を受けましょう!

特定健診では、CKDの原因となる生活習慣病に関する項目を無料で調べることができます。

※今年度の特定健康診査受診券の有効期限は 23(令和5)年3月末までです。

受診券がお手元に見当たらない方は再発行できます。市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)までご連絡ください。



マイナポータルを健康管理に役立てよう!

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

保険担当 (☎31-4528)

市役所医療年金課医療給付担当 (☎31-4526)

マイナポータルで特定健診・後期高齢者健診情報、薬剤情報の閲覧ができます!

マイナンバーカードの健康保険証利用申込をした方は、マイナポータルで20(令和2)年度以降の健診結果と21(令和3)年9月以降に調剤された薬剤情報の閲覧ができます。

健診情報はおおむね健診日の翌々月、薬剤情報は毎月11日頃に閲覧が可能になります。

医療機関・薬局に特定健診・後期高齢者健診情報の提供ができます!

本人の同意があれば、20(令和2)年度以降に受診した特定健診・後期高齢者健診情報について、マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関等に提供することができます(あらかじめマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です)。



詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。