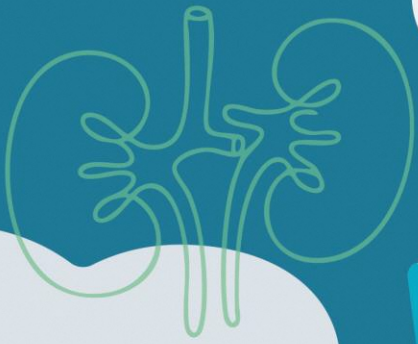
慢性腎臓病（CKD）ワンポイントリーフレット

【監修】
奈良県立医科大学 地域医療学講座 教授
赤井 靖宏 先生

特定健診を受診された方へ

～確認してみませんか、腎臓の数値～





腎臓は沈黙の臓器

腎臓は体の機能を維持する
大切な臓器です。
少々機能が低下しても
症状がなかなか
現れません。



再検査の理由

特定健診の結果をもとに
症状がなくても受診されたことは
ご自身の健康と腎臓を守るために
適切な行動です。

Boehringer Ingelheim

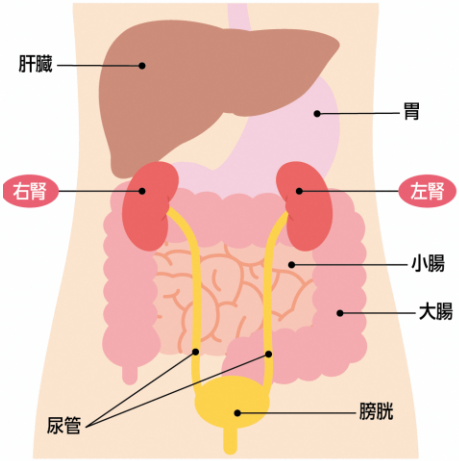
静岡県ホームページでは
CKDに関する情報を掲載しています

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社は、静岡県と「静岡県における慢性腎臓病対策に関する連携協定」を締結しました。

ご存知ですか？
あなたの腎臓の大切な役割

腎臓はどこにあって何をしているの？

腎臓は、腰のあたりに左右1つずつある、にぎりこぶしぐらいの大きさの臓器です[1]。



腎臓のはたらき

❶ 老廃物の排泄



❷ 体液の調節



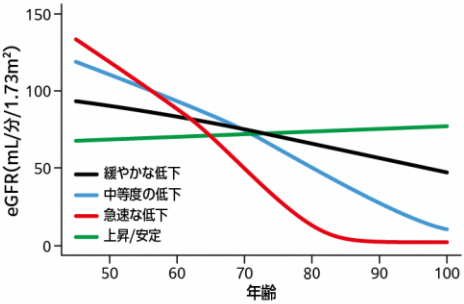
❸ ホルモンの分泌



腎臓は体の機能を保つためにとても大切な臓器です。

腎臓もあなたと一緒に年をとります[1]

加齢による腎機能低下のイメージ



※全体のうち、それぞれのパターンにあてはまる方の割合：緩やかな低下74.2%、中等度の低下7.4%、急速な低下1.8%、上昇／安定16.5%

緩やかな低下群を基準として、急速なeGFR低下の起こりやすさをオッズ比で比較した研究では、高血圧は3.38*、糖尿病は4.65*と報告されています（疾患がない人は1.0）

腎臓の機能が低下すると心臓や血管の病気や、末期腎不全（透析や腎移植が必要）になるリスクが高くなります[2][3]。



オッズ比

急速なeGFR低下が起こる確率を起こらなかった確率で割ったもの（オッズ）の比のことで、高血圧の場合と糖尿病の場合でそれぞれ計算しています。
1より大きいほど関連が強いことを意味します

*p<0.05（vs 緩やかな低下群、多項ロジスティック回帰モデル）
van der Burgh AC, et al. Int J Epidemiol. 2023 ; 52 : 1959-67.
CC BY 4.0（https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/）

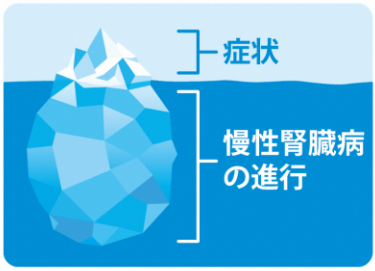
1）日本腎臓学会 編. 患者さんとご家族のためのCKD療養ガイド2024. 東京医学社, 2024.
2）日本腎臓学会. 一般のみなさまへ. 腎臓の病気について調べる. 3.腎臓がわるくなったときの症状. https://jsn.or.jp/general/kidneydisease/symptoms03.php#p-001（閲覧日：2026年1月23日）
3）日本腎臓学会 編. CKD診療ガイド2024. 東京医学社, 2024.

「元気なのに、何かの間違いでは？」と思っていませんか

「症状がない」＝「大丈夫」ではありません

腎臓はとても我慢強く、機能が低下しても自覚症状が現れにくい臓器です。不調を感じたときには、慢性腎臓病の病期が患者さんが考えているより進行していることが少なくありません[3) 4)]。

自覚症状が出た時には、慢性腎臓病※はすでに進行しています



「成人の慢性腎臓病患者の**10人中9人**は、自分が病気であることに気づいていない[5)]」といわれています。

自覚症状が少ないため
血液検査や尿検査が大事です。



※慢性腎臓病（CKD）とは、尿や血液などの検査で腎臓の異常が見つかり、その状態が「3ヵ月以上」続くことで診断される病気です。

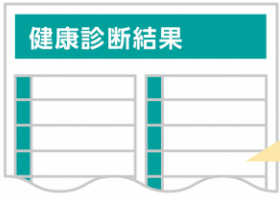
特定健診で異常があったのは「蛋白尿」？「eGFR」？

どちらか一方でも異常があれば、早めの対策が必要です。

✓ **eGFR（イージーエフアール）**
腎臓が血液をろ過する働きを示します。
健康な方の場合おおよそ100前後です。

✓ **尿蛋白（にょうたんぱく）**
腎臓が傷んで、体に必要な蛋白質が漏れ出しているサインです。

eGFR 60未満の状態が3ヵ月以上続いたら治療の対象です[3)]。



基準値

尿・腎機能	尿蛋白（半定量）	（−）
	尿潜血	（−）
	eGFR	60mL/分/1.73m²以上

あなたの検査値はどうでしたか？

基準値を外れていたらかかりつけ医に予約を入れましょう。
現在かかりつけ医がいない方は 内科 もしくは 腎臓内科 を受診し、検査を受けましょう。

4)Shlipak MG, et al. Kidney Int. 2021 ; 99 : 34-47.
5)CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Chronic Kidney Disease in the United States, 2023.

特定健診で
再検査と
言われまして…

確かに
腎臓の機能を
示す数値が
少し低いですね

一体
腎臓のどこが
悪いので
しょうか？

症状という
症状も無いし…

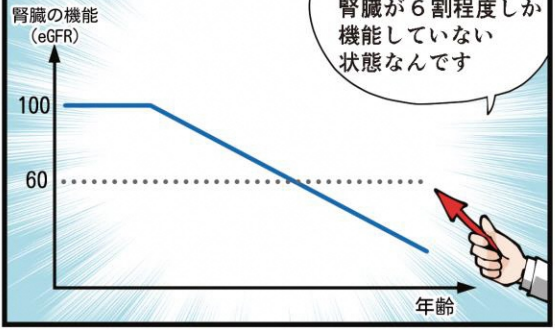
皆さん
そうおっしゃるん
ですよね…

え!?

尿たんぱく陽性や
eGFR の値が
60 未満の状態が
3ヵ月続くと

「慢性腎臓病」と
診断されます

eGFR が 60
ということは
腎臓が６割程度しか
機能していない
状態なんです



慢性腎臓病…
なんとなく
聞いたことは
あるけれど

もしかして
将来
透析が必要
なの？

でも
このタイミングで
来てくれて
良かったですよ

症状が
ないうちから
治療を開始し

今の腎臓を
大切に守って
いきましょうね

放置せず
早めに
受診して
よかった

2026年10月作成