

慢性腎臓病(CKD)の進行度別生活改善ポスター

病期(進行度)	ハイリスク群	ステージG1	ステージG2	ステージG3a	ステージG3b	ステージG4	ステージG5	
腎臓の状態								
方針	生活指導によるリスクの軽減	尿たんぱくや血尿など腎障害の原因を精査 ※腎障害を軽減させるために積極的に治療を受ける	腎機能低下の原因を精査 ※腎機能低下を抑えるためにさまざまな治療を受ける	腎機能低下の原因を精査 ※腎機能低下を抑えるためにさまざまな治療を受ける	腎機能低下の原因を精査 ※腎機能低下を抑えるためにさまざまな治療を受ける	透析などの腎代替療法の準備 腎不全合併症の検査と治療	透析などの腎代替療法の準備 腎不全合併症の検査と治療	
生活習慣	禁煙 ※喫煙は慢性腎臓病患者の尿たんぱくを悪化させやすく、腎機能障害を進行させる ※1日20本以上の喫煙者は、非喫煙者と比べて末期腎不全に2.3倍かかりやすい 肥満解消 ※高血糖や高血圧でなくても肥満関連腎臓病が起こる ※BMI25以下を厳守 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	運動疲労を起こさない程度の運動 ※18~27分参照	運動疲労を起こさない程度の運動 ※18~27分参照	運動疲労を起こさない程度の運動 ※18~27分参照	運動疲労を起こさない程度の運動 ※18~27分参照	体力を低下させない程度の運動 ※18~27分参照	過度な運動はさける ※18~27分参照	
食生活	塩分 高血圧があれば減塩(1日6g未満、3g以上)	減塩(1日6g未満、3g以上)	減塩(1日6g未満、3g以上)	減塩(1日6g未満、3g以上)	減塩(1日6g未満、3g以上)	減塩(1日6g未満、3g以上)	減塩(1日6g未満、3g以上)	
	エネルギー 1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)	1日のエネルギー必要量は健康な人と同程度(25~35kcal×体重(kg)) ※糖尿病では運動強度によりエネルギー必要量が違い、軽作業時は25~30kcal×体重(kg)、ふつうの作業時は30~35kcal×体重(kg)、重い作業時は35kcal×体重(kg)
	たんぱく質 過剰に摂取しない ※厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、1日のたんぱく質摂取量は、健康な人は0.9g×体重(kg)、健康な高齢者は1.06g×体重(kg)が目安	たんぱく質制限食 ※0.8~1.0g×体重(kg)	たんぱく質制限食 ※0.6~0.8g×体重(kg)	たんぱく質制限食 ※0.6~0.8g×体重(kg)	たんぱく質制限食 ※0.6~0.8g×体重(kg)	たんぱく質制限食 ※0.6~0.8g×体重(kg)	たんぱく質制限食 ※0.6~0.8g×体重(kg)	たんぱく質制限食 ※0.6~0.8g×体重(kg)
	カリウム カリウム値が高くなることはまれであり、制限は原則不要 ※高カリウム血症があれば原因を調べる	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日2,000mg以下	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日1,500mg以下	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日1,500mg以下	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日1,500mg以下	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日1,500mg以下	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日1,500mg以下	高カリウム血症があれば、カリウム制限を行う ※1日1,500mg以下
	リン 慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする	慢性腎臓病の病期にかかわらず、正常範囲(目安として2.5~4.5mg/dl)を保つようにする
血圧	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	家庭血圧で最大血圧130mmHg未満、最小血圧80mmHg未満 ※1年間の腎機能低下速度は、最大血圧130mmHg・最小血圧85mmHgと比べて、最大血圧140mmHg・最小血圧90mmHgで約2倍、未治療では約4倍となる	
血糖値	ヘモグロビンA1cは7%未満	ヘモグロビンA1cは7%未満 ※インスリン治療、および血糖降下薬による低血糖の危険性に注意	ヘモグロビンA1cは7%未満 ※インスリン治療、および血糖降下薬による低血糖の危険性に注意	ヘモグロビンA1cは7%未満 ※インスリン治療、および血糖降下薬による低血糖の危険性に注意	ヘモグロビンA1cは7%未満 ※インスリン治療、および血糖降下薬による低血糖の危険性に注意	ヘモグロビンA1cは7%未満 ※インスリン治療、および血糖降下薬による低血糖の危険性に注意	ヘモグロビンA1cは7%未満 ※インスリン治療、および血糖降下薬による低血糖の危険性に注意	
脂質	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする	悪玉(LDL)コレステロール値は120mg/dl未満(可能であれば100mg/dl未満) ※動脈硬化性の病気予防のため、健康な人と同様、脂質の総エネルギーに対する比率は20~25%とする
その他	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ	貧血管理 ※ヘモグロビン(Hb)値は、10~12g/dlを保つ 尿酸管理 ※尿酸値は7.0mg/dl以下を保つ

注:「病期」欄中の「尿たんぱく検査」について

糖尿病の場合

A1: 正常なアルブミン尿(30mg/日未満)
A2: 微量アルブミン尿(30~299mg/日)
A3: 顕性アルブミン尿(300mg/日以上)

糖尿病のない場合

A1: 尿たんぱくは正常(-・±、0.15mg/日未満)
A2: 軽度たんぱく尿(1+, 0.15~0.49mg/日)
A3: 高度たんぱく尿(2+以上、0.50mg/日以上)

明日のカラダ、今日より元気に。

カラダネ 特別付録