



2024年9～10月実施アンケート

腎臓病や糖尿病に関わる方の慢性腎臓病（CKD）理解度チェック

アンケートにご協力・ご回答ありがとうございました。

今回の調査で質問したCKDの知識一覧です。ぜひお役立てください。

腎臓について

- Q1 腎臓は毛細血管のかたまりでできた臓器で、大量の血液をろ過している。
- Q2 腎臓は、尿を作る、血圧や体中の水分バランスを調整する、ホルモンを作る、などさまざまな働きをしている。

CKD という病気について

- Q3 新たな国民病と言われる慢性腎臓病（以下CKD）は、さまざまな種類の腎臓病の総称。
- Q4 日本の6人に1人がCKDであることから、新たな国民病と言われている。
- Q5 CKDは、腎臓の働きが徐々に低下していく病気で、ある程度まで悪くなってしまうと治らない病気。
- Q6 腎臓を守って病気の進行をなるべく防いだり遅らせることが、CKDの治療の基本。
- Q7 eGFR（推算糸球体濾過量）が、どのくらい腎臓が働いているかを示すもの。
- Q8 eGFRが60 mL/分/1.73 m²未満が3か月以上続くとCKDと診断される。
- Q09 たんぱく尿が3か月以上続くとCKDと診断される。
- Q10 CKDになると急に腎臓の働きが悪くなること（急性腎障害）が起こりやすい。
- Q11 CKDが進行すると、透析や腎臓移植が必要になる。

CKDの原因について

- Q12 糖尿病や高血圧がある場合、CKDになりやすい。
- Q13 糖尿病や高血圧がCKDになりやすい原因は、血管に負担がかかったり、血管が硬くなるため。
- Q14 食事や生活習慣がCKDの進行に大きく関わっている。
- Q15 喫煙はCKDの原因の一つ。
- Q16 メタボリックシンドロームはCKDの原因の一つ。
- Q17 脂質異常症はCKDの原因の一つ。
- Q18 過度な飲酒はCKDの原因の一つ。
- Q19 加齢はCKDの原因の一つ。

CKDの治療について

- Q20 生活習慣の改善でCKDなどの進行を遅らせることができる。
- Q21 毎日の血圧チェックは腎臓を守るための大切な習慣。
- Q22 CKDの薬物療法は、腎臓の機能を補うためや、病気の進行を遅らせるため。
- Q23 適度な運動はCKDに良い効果をもたらす。
- Q24 適度な運動とは、年齢やステージ（病期）など個々人で違う。

CKDと食事療法について

- Q25 たんぱく質を摂りすぎると、腎臓に負担がかかる。
- Q26 たんぱく質を控えすぎると、筋肉が分解されてしまう。
- Q27 適切な水分量は、CKDのステージ（病期）などで変わる。

Q28	減塩は腎臓の負担を軽くする。
Q29	減塩食品・調味料の中には、塩化ナトリウムのかわりに、塩化カリウムを使用しているものもあり、注意が必要。
Q30	たんぱく質が多い食品にはリンも多く含まれている。
Q31	食事療法では、リンやカリウムを多く含む食品など、なるべく避ける食品を把握しておくことが大切。
Q32	リンには、食品にもともと含まれている有機リンと、食品添加物として使われる無機リンがある。

CKD の合併症について

Q33	CKD が進行すると骨がもろくなる。
Q34	CKD が進行すると骨がもろくなるのは、活性型ビタミン D という骨を丈夫にするホルモンを腎臓が作れなくなることが理由。
Q35	CKD が進行すると貧血になる。
Q36	CKD が進行すると脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなる。
Q37	高血圧は CKD の原因となり、CKD は高血圧を引き起こす。高血圧と CKD は悪循環の関係にある。
Q38	必須ミネラルのカリウムも、摂り過ぎたり、腎臓の働きが落ちて排泄されなくなると高カリウム血症になる。

CKD と薬について

Q39	大半の薬は、役割を終えると腎臓に行き尿から排泄される。
Q40	腎臓の働きが低下していると、薬やサプリメント、漢方薬などで副作用を起こす可能性がある。
Q41	薬の中には腎臓に負担をかけるものがあるため、お薬手帳に「CKD シール」を貼るなどして、薬剤師に CKD であることを伝えたほうが良い。

CKD と日常生活について

Q42	CKD になると便秘になりやすい。
Q43	一般的に禁煙は強く推奨されており CKD でも例外ではない。

透析療法について

Q44	透析とは、血液を浄化する治療。
Q45	透析には、透析する時間帯、長さ、場所、透析の方法など、さまざまな選択肢がある。
Q46	血液透析では、「シャント」という太い血管を通常利き腕とは逆の腕に作り、そこに針を刺して血液を引き出す。

その他

Q47	CKD は、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士などと当事者が連携したチーム医療が理想的。
Q48	CKD がある程度進行して障害者手帳の対象となると、各種助成や税の軽減、公共料金の割引サービスなどを利用できる。
Q49	CKD などの基礎疾患があると、新型コロナウイルスを始めとして肺炎、敗血症、結核、インフルエンザ、带状疱疹などの感染症にかかりやすい。
Q50	CKD の場合、感染症にかかりやすいのは免疫力が低下していることが理由。



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営
一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作
腎臓病情報サイト

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

