

「腎臓にやさしいお薬推進シール」について

豊見城市CKDシール

ご本人様用
資料
R8.10～

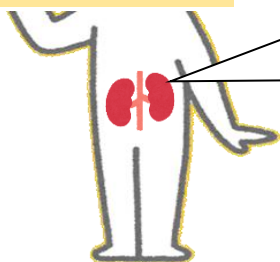
お薬の中には、腎臓に負担をかけやすいものがあります

シールを貼ると

どこの医療機関に行っても、シールを確認することで
医師・薬剤師が腎臓に負担がかかりにくいようお薬に
配慮できます。腎臓を守るにつながります。



腎臓の働き



腎臓は「体のお掃除屋さん」です！
血液をろ過して、体に有害な老廃物を尿に出します。
腎臓の働きが悪くなると、体に水分や老廃物が溜まります。

※ 他にもたくさんの働きがあります。

私の「腎臓の働きの程度」はどれくらい？

腎臓の働きの程度は、**eGFR**（血液検査）の値で分かります。60～100が正常で、15未満になると透析または腎移植が必要になります。残念ながら、悪くなった腎臓は回復できません。

私のeGFRは どこに該当する？	59～45	44～30	29～15	15未満
腎臓の働きの程度	軽度～中程度低下 	中等度～高度低下 	高度低下 	(透析・腎移植)
自覚症状	自覚症状のない人が多い。低下するにつれ、むくみ、夜間頻尿、疲れやすい等の症状が出る人もいる。			食欲不振、息苦しい等

eGFRが45をきったら腎臓を守る行動を！（40歳未満の人は60をきったら） お薬や食事・生活の工夫で進行を遅らせることが期待できます

- ☐ お薬の調整：病院・薬局で、お薬手帳（このシール）を出してください！
- ☐ 食事の工夫：塩分控えめ・バランス良い食事
- ☐ 生活の工夫：水を1日1L～1.5L飲む・適度な運動・禁煙・節酒
- ☐ 尿たんぱく、高血圧、糖尿病、高尿酸血症、脂質異常症のある方は、それを適切に管理する
- ☐ 肥満がある場合は改善する
- ☐ 定期的に健康チェックする（毎年の健診受診、医療機関での血液・尿検査）