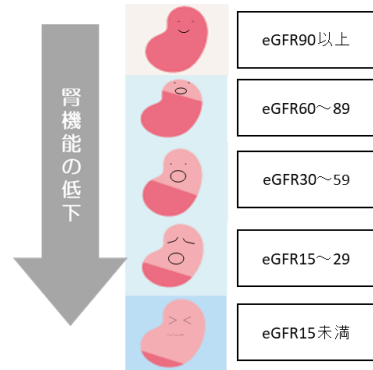


# あなたの腎臓をこれ以上悪くしないために



## 私の腎機能

項目	私の値	正常値
クレアチニン	mg/dl	男性 1.0mg/dl以下 女性 0.7mg/dl以下
eGFR(糸球体濾過量)		60以上
たんぱく尿		マイナス

慢性腎臓病 : eGFR 60未満

心血管疾患  
(狭心症・心筋梗塞)

脳血管疾患  
(脳梗塞・脳出血)

末期腎不全(透析)  
eGFR 15未満

これらすべてが  
腎臓に影響

## 腎臓を悪くするリスクをあなたはいくつ持っていますか？

リスク	質問事項	はい	いいえ	私の値	目標値
喫煙	タバコを吸っている	2	0		禁煙
血圧	血圧 140/90mmHg以上	2	0		130/80以下
血糖	HbA1c 7.0%以上	2	0		5.6%以下
肥満	BMI (体重/身長 <sup>2</sup> ) 25以上	1	0		25未満
脂質	LDL-C 140mg/dl以上	1	0		120未満
運動	有酸素運動 週3回30分以上	0	1		週3回30分
塩分	味付けの濃い食べ物が好き	2	0		塩分控えめ

私の腎臓を悪くするリスク (合計  点 / 11点)

0点 : CKD進行リスクは低い  
1-3点 : CKD進行リスクは低め

4-6点 : CKD進行リスクは中等度  
7点以上 : CKD進行リスクは高度