

厚生労働科学研究費補助金（腎疾患政策研究事業）  
腎疾患対策検討会報告書に基づく対策の進捗管理および新たな対策の提言に資するエビデンス構築  
研究代表者：柏原直樹（川崎医科大学）

分担研究報告書

普及、啓発：普及啓発資材の開発

研究分担者：中川 直樹 旭川医科大学・准教授  
研究分担者：内田 治仁 岡山大学・教授  
研究分担者：今澤 俊之 国立病院機構千葉東病院・統括診療部長  
研究協力者：栗原 孝成 熊本大学・准教授  
研究協力者：長洲 一 川崎医科大学・准教授

研究要旨

医療従事者、行政機関、患者・家族、国民全体に慢性腎臓病（CKD）について普及啓発を行いより多くの人が腎疾患対策を主体的に実践する体制を構築することを目標とし、対象者（未病の国民、生活習慣病等 CKD リスクを有する国民）に応じた適切な資材の開発を進めた。さらに、尿異常の検査結果のみかた、蛋白尿の重要性を説明する資材を開発した。

A. 研究目的

国民、医療者を対象に CKD 早期発見、受診勧奨、専門医受診に資する資材を作成する。

B. 研究方法

○普及啓発資材活用の実態調査

全国で使用されている普及啓発資材を調査し、好事例や課題について抽出し、資材の開発に活用する。

○普及啓発資材の開発

未病の国民、生活習慣病等 CKD リスクを有する国民に対し、CKD の重要性の啓発にフォーカスした平明な内容の普及啓発資材を開発する。

さらに、尿異常の検査結果のみかた、蛋白尿の重要性を説明する資材を開発する。

（倫理面への配慮）本事業では個人情報扱わない。

C. 研究結果

<普及啓発資材の開発>

①未病の国民を対象とした CKD 啓発資材

以下のコンセプトで開発資材の開発を進めた。  
対象：CKD を知らない、CKD ステージ G1/2、20-40 代の未病の国民

コンセプト：腎臓（の働き）の認知、CKD の認知  
目指す行動変容：腎臓への関心を持つ/年 1 回健診に行く

提供する情報：腎臓の働き/腎臓の位置・大きさ/健診での指標/腎臓が病気になるとどうなるか/

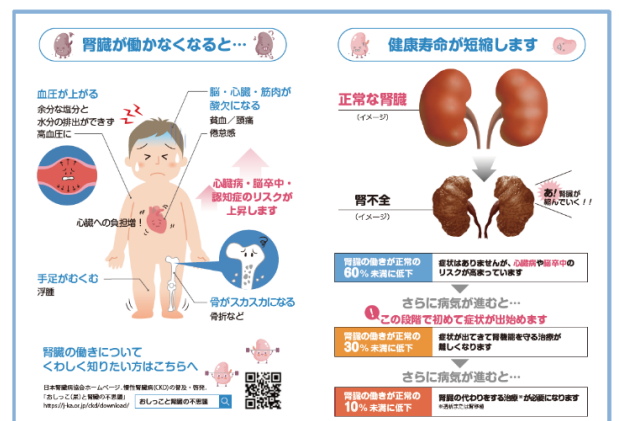
CKD にならない生活習慣、等  
手法：クイズや驚きを与える情報で興味をひく  
「そうなの?」「なるほどね」  
用途：健診時や市民公開講座参加者に配布  
<未病の国民向け啓発資材>

表紙

裏表紙



中間



## ②生活習慣病等 CKD リスクを有する国民を対象としたCKD 啓発資料

以下のコンセプトで開発資料の開発を進めた。  
 対象：CKD リスク（高血圧/糖尿病/メタボ/心臓病/過労・喫煙）がある/何らかの通院をしている/症状なし/40-70代  
 コンセプト：CKD とリスク因子の啓発/eGFR の周知  
 目指す行動変容：受診する（eGFR 値により専門医受診）、生活習慣の改善  
 提供する情報：CKD と生活習慣病/CKD リスク因子/eGFR 値と行動/CKD のCVD リスク/CKD にならない生活習慣/重症化の流れ  
 手法：リスクのセルフチェック（基礎疾患/生活習慣）/グラフ・図による訴求

### <CKD リスクを有する国民向け啓発資料>

腎臓で後悔したくないあなたへ

CKDは予防ことができ、治療できる病気です。早期発見・治療が重要です。

腎臓は1日に100回以上、24時間休まずに働いています。腎臓が弱ると、体のさまざまな機能が正常に働かなくなり、さまざまな病気の原因になります。

腎臓の健康を維持するには、生活習慣の改善が重要です。

①生活習慣の改善  
 ・塩分（塩）の摂取量を減らす  
 ・糖分の摂取量を減らす  
 ・脂質の摂取量を減らす  
 ・適度な運動をする  
 ・禁煙する  
 ・適量のアルコールを飲む

②定期的な検査を受ける  
 ・血圧を定期的に測る  
 ・血糖値を定期的に測る  
 ・脂質を定期的に測る  
 ・腎臓の機能を定期的に検査する（eGFR検査）

後悔しない決め手は慢性腎臓病（CKD）への意識と予防策です

慢性腎臓病（CKD）とは  
 腎臓の障害もしくは機能が低下し続ける状態

CKDは「尿検査」と「血液検査」でわかります  
 尿検査（尿蛋白、尿糖）と血液検査（血中の尿素窒素、クレアチニン）でCKDを診断します。

eGFRの確認  
 eGFRは腎臓の機能を数値で表します。正常な腎臓では100以上、CKDになると100未満になります。

CKDが進行すると...  
 CKDになると、脳卒中や心臓病などのリスクが上がりますが、進行すれば食事治療や透析などの治療が必要になります。

CKDとeGFR	eGFR	90以上	89-60	59-30	29-15	15未満
CKDステージ分類		CKDステージ1	CKDステージ2	CKDステージ3	CKDステージ4	CKDステージ5
腎臓の働き		正常	軽度低下	中等度低下	重度低下	ほぼ消失
症状		自覚症状なし	自覚症状が「多い」場合あり	疲れやすいなど	呼吸困難など	透析が必要

生活習慣病の方は「CKD予備軍」です  
 CKDの発症と進行には、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が大きく関与しています。

Q2 CKDが進行し透析に至った原因として、もっとも多い生活習慣病はどれでしょう？  
 ①高血圧 ②糖尿病 ③メタボリックシンドローム

腎臓を守るための生活習慣

Q3 下記のうち最も塩分が多い食べ物は何でしょう？  
 ①パン ②お茶 ③お肉 ④お菓子

Q4 この「+10」で得られる効果は、下記のうちどれでしょう？  
 ①死亡率が低下 ②生活習慣病発症を低下 ③がん発生を低下 ④ロコモティブシンドローム・認知症の発症を低下

まずは10分歩くことから  
 運動を持続する目標に設定しましょう。

こんなことにも気を付けましょう  
 ①喫煙 ②飲酒 ③塩分 ④糖質

## ③蛋白尿の重要性を説明する啓発資料

以下のコンセプトで開発資料の開発を進めた。  
 対象：蛋白尿を指摘されたことがある国民  
 コンセプト：蛋白尿の啓発/健診受診重要性の周知  
 目指す行動変容：蛋白尿を放置せず、受診する（蛋白尿陽性により専門医受診）  
 提供する情報：健診での尿所見のみかた、蛋白尿・血尿を認める機序（糸球体障害）、蛋白尿を放置した場合の危険性（末期腎不全のリスク）、医療機関・腎臓専門医を受診する目安

### <蛋白尿の重要性を説明する啓発資料>

放つとかないで！たんぱく尿

慢性腎臓病（CKD）の多くは「尿検査」で早期発見できます。

尿蛋白	尿糖	尿潜血
正常	(-)	(-)
異常	(+)	(+)

尿検査でたんぱく尿・血尿を指摘されたら、かかりつけ医に必ず相談しましょう。

正常な腎臓  
 糸球体から血液をろ過し、余分な成分を尿として排出する。

たんぱく尿や血尿が出ている腎臓  
 糸球体がダメージを受け、たんぱく質や血球が尿に混入する。

Q1 「尿検査」で何がわかるの？  
 ①腎臓の働きが低下しているかどうか  
 ②糖尿病や高血圧などの病気があるかどうか  
 ③腎臓病の進行具合がわかる

Q2 「たんぱく尿」は、どうして問題なの？  
 たんぱく尿が続くと、腎臓がダメージを受け、腎臓機能が低下してきます。たんぱく尿が続くと、腎臓病の進行が速くなります。

## D. 考察

本 WG では、医療従事者、行政機関、患者・家族、国民全体に慢性腎臓病（CKD）について普及啓発を行い、より多くの人々が腎疾患対策を主体的に実践する体制構築に資する「啓発資材の決定版」の作成を目指した。

昨年度までの本研究版では、国民を対象とした CKD（検尿、eGFR 測定）啓発資材（チラシ、動画等）を作成してきた。また全国の啓発イベントで活用できる CKD 理解の普及を目的としたクイズパネルや、全国の市民公開講座等で使用する共通の PowerPoint 一式を作成して利用可能としてきた。

今年度は CKD 発症抑制を第一優先とし、「未病の国民に対する資材」と「生活習慣病等 CKD リスクを有する国民に対する啓発資材」の開発を行った。さらには「蛋白尿の重要性を説明する啓発資材」の開発も進め、全国の慢性腎臓病対策部会のブロック代表、地区幹事への配布を行った。

当研究班で開発した資材も必要に応じて利活用していくことで、さらなる普及啓発が進むことが期待される。

## E. 結論

新型コロナウイルス感染症が 5 類へ移行し、社会経済活動の活性化に伴い、全国各地で感染対策を徹底しつつ、従来の講演会、市民公開講座などの啓発活動の開催数も徐々に回復している。ブロック単位や県単位での実態調査と情報交換を実施することにより、今後の CKD の普及、啓発を実践する上での課題を浮き彫りにすることが可能となる。今後も様々な場面で使用可能な普及啓発資材を作成し、さらには患者会や行政との連携を強化することで、CKD の早期発見・重症化予防に繋がることが期待される。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

1) Okubo R, Kondo M, **Imasawa T**, et al.  
Health-related Quality of Life in 10 years

Long-term Survivors of Chronic Kidney Disease: A From-J Study. J Ren Nutr. 2024;34(2):161-169.

2) **今澤俊之**. 変革期にある慢性腎臓病（CKD）の診療. 医療の広場/第 64 巻第 3 号（2024. 3）  
Page18-27

### 2. 学会発表

1) 大西康博、**内田治仁**、ほか. 岡山市 CKD ネットワーク（OCKD-NET）における CKD 病診連携 12 年後の追跡調査. 第 66 回日本腎臓学会学術総会、パシフィコ横浜、横浜市、2023 年 6 月 9 日～11 日

2) **内田治仁**. 慢性腎臓病（CKD）の普及啓発～この 5 年を振り返る～. 第 66 回日本腎臓学会学術総会、パシフィコ横浜、横浜市、2023 年 6 月 9 日～11 日

3) **伊藤孝史**、**内田治仁**、**柏原直樹**. NPO 法人日本腎臓病協会の 5 年間の活動. 第 66 回日本腎臓学会学術総会、パシフィコ横浜、横浜市、2023 年 6 月 9 日～11 日

4) 田中景子、**内田治仁**、ほか. 岡山市 CKD ネットワーク（OCKD-NET）2 の登録時データ解析～OCKD-NET1 との比較. 第 66 回日本腎臓学会学術総会、パシフィコ横浜、横浜市、2023 年 6 月 9 日～11 日

## H. 知的財産権の出願・登録状況

（予定を含む。）

1. 特許取得  
なし
2. 実用新案登録  
なし
3. その他  
なし