

あなたの腎臓は大丈夫ですか？ 生活習慣と腎臓の機能について

腎臓とは？

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として排泄します。

腎臓は、一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してしまった場合には人工透析が必要になります。

自覚症状が出にくい器官なので、異常を感じる前に生活習慣の改善が求められます。

健診結果をチェックしてみてください！

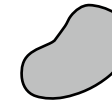
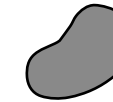
■尿検査項目から“尿たんぱく”

→ たんぱく質は腎臓が正常であれば、尿として排泄されるのはごくわずかです。

「±」や「+以上」の結果の場合は、注意が必要です。

■血液検査から“eGFR”

→ 血液検査によるクレアチニン値および年齢・性別から推計し、腎臓の働きが分かります。

ステージ(病期) eGFR	1 90以上	2 89～60	3a 59～45	3b 44～30	4 29～15	5 15未満
残された腎臓 の働き	 正常	 正常または 軽度低下	 軽度～ 中等度低下	 中等度～ 高度低下	 高度低下	 末期腎不全

eGFRが60といわれたら、腎臓は60%の働きしかできなくなっているということになります。

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気を**慢性腎臓病(CKD)**と言います。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKD発症に大きく影響します。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、全身の血管が傷む「動脈硬化」を進め、腎臓の血管にも障害があらわれてきます。CKDを放置しておくと、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなります。

慢性腎臓病(CKD)予防教室のご案内

慢性腎臓病の基礎知識から予防するための食事のコツ、日常生活で心掛けるべきことまで、まろごと学べます。腎機能が低下している人やCKDについて詳しく知りたい人はぜひご参加ください。

日 時 : 3月30日(木) 13時～16時

場 所 : 町中央公民館

料 金 : 無料

＜要 予 約＞ 3月15日(水)までに町保健センター(☎32-9025)へお申し込みください。
国保特定健診を受診し、慢性腎臓病リスクを認める該当者へは町保健センターより教室のご案内を通知します。

あてはまる場合は要注意！

- ☐ 尿検査で異常を発見されたことがある
- ☐ 尿の色が白っぽい、もしくは赤く濁っている
- ☐ 尿が泡立っている
- ☐ 排尿の回数が増え、夜中に頻繁にトイレへ行く
- ☐ 血糖値や血圧が高めである
- ☐ 塩分の多い食事を好む
- ☐ 身体がだるかったり、むくみを感じたりする

--- 教室参加者からの声 ---

- ・自分は大丈夫と思ってしまいがちなので、教室で学んだことを意識していきたい。
- ・年をとると、だんだん腎臓も悪くなる。悪くならないよう努めたい。
- ・塩分(減塩)の大切さを改めて認識できた。
- ・「自然に治ることはありません」の一言を聞き、これからの食事を見直したい。