

生活習慣を改善して慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう

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）といいます。国内では、成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）といわれており、誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気です。定期的に健診や検査を受け、なるべく早く異常に気付くことが大切です。

慢性腎臓病とは

次の①、②のどちらか、または両方が3カ月以上持続する状態です。

- ①尿検査：たんぱく尿など腎臓の障害がある。
- ②血液検査：糸球体ろ過量（eGFR）が60未満に低下している。

糸球体ろ過量（eGFR）は、腎臓の機能を知ることができる指標です。
eGFRが60といわれたら、腎機能は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。

慢性腎臓病は怖い病気です

慢性腎臓病を放置しておくと、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患の発症リスクが高くなることが分かっています。また、進行して腎不全になると、最終的には透析が必要になるおそれがあります。慢性腎臓病の原因として多いのは生活習慣に伴うもので、高血圧や糖尿病や肥満がある人、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与していると言われています。腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありません。健診などで「尿検査」や「eGFR」に異常が発見されたら、早めにかかりつけ医へ受診しましょう。

腎臓を守るためのポイント

- 1. 塩分のとり過ぎに気を付けましょう。
- 2. 禁煙・節酒をしましょう。
- 3. 食生活の改善と運動で肥満を解消しましょう。
- 4. 年に1度は健診を受けて自分の体の状態を知りましょう。
- 5. 治療中の人は、かかりつけ医の指導を十分に守りましょう。

令和2年度国保特定健診より、約2割の人に腎機能の低下がみられました。
日々の生活習慣を見直し、腎臓をいたわる食事や運動習慣を実践しましょう。



町では次のとおり「慢性腎臓病（CKD）予防教室」を開催します。腎機能が低下している人や、慢性腎臓病（CKD）について詳しく知りたい人はぜひご参加ください。

「慢性腎臓病（CKD）予防教室」

- 日 時 3月31日（木）13時30分～16時
 - 場 所 町中央公民館 中ホール
 - 対 象 ・国保特定健診の結果 eGFR が 60 未満の人（該当する人には2月頃、町保健センターからご案内します。）
・慢性腎臓病（CKD）について詳しく知りたい人
 - 参加費 無料
 - 講 師 やまぐち内科クリニック院長 川崎 浩伸 先生
町保健センター 管理栄養士
 - 要申込 申込先：町保健センター（電話 32-9025 ） 申込期限 3月17日（木）
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止や延期とする場合があります。

毎月第1月曜日（10時～11時30分）に保健師・管理栄養士による健康相談を実施しています。事前予約は不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

問 町保健センター ☎32-9025