

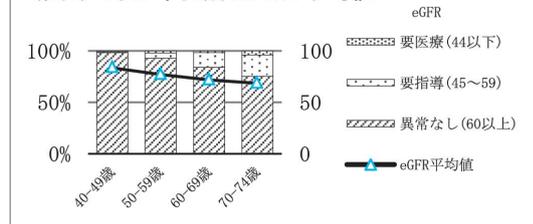
あなたの腎臓、大丈夫？

慢性腎臓病(CKD)という病気を知っていますか？慢性腎臓病は、腎機能が徐々に低下したり、尿たんぱくが継続して出ている状態をいい、患者数は1,330万人(成人の8人に1人)いると考えられています。町の健診では、50歳以降にeGFR値が要指導・要医療判定を示すようになる人が多いことが分かっています。(図1)

慢性腎臓病の定義

- ①たんぱく尿などの腎障害の所見
- ②糸球体ろ過量(eGFR)が60未満
- ①、②のいずれかまたは両方が3カ月以上続いた状態。

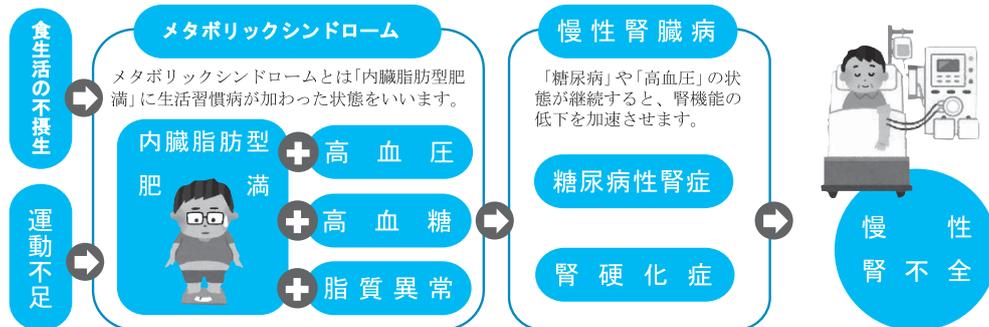
(図1) 町の年代別eGFRと平均値



H30 国保特定健診より

慢性腎臓病はこうして進行します

慢性腎臓病の発症は、悪い生活習慣の積み重ねが影響しています。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が大きな要因となっています。適切な治療を受けずに放置すると、腎臓の働きは低下し続けます。やがて、元に戻らない状態となり、腎臓の働きを代行する「人工透析」が必要な状態となってしまいます。慢性腎臓病は、気づかないまま進行することが多いため、定期的に健康診断を受け、腎臓の働きをチェックすることが大切です。



腎臓をいたわる生活習慣見直しポイント！

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。治療が必要な人は主治医の指示のもとに、きちんと治療を続けましょう。

バランス良く食べる

主食、主菜、副菜をとりそろえましょう

塩分をとり過ぎない

高血圧やむくみの原因となります

味付けに酸味や香辛料を利用する

禁煙、節酒を心がける

喫煙、過度な飲酒は血圧を上昇させます

お酒は1合

適度な運動をする

肥満解消や血圧低下につながります

10分歩くと約1,000歩

町では、次のとおり「慢性腎臓病(CKD)予防教室」を開催します。腎機能が低下し始めている人や、病気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6日(金) 13時30分~16時
- 場所 町保健センター
- 対象
 - ・国保特定健診の結果eGFRが60未満の人
 - ・CKDについて詳しく知りたい人
- 料金 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
- 要予約** 予約先: 町保健センター ☎32-9025
申込期限 2月21日(金)

該当する人には2月ごろに町保健センターから通知します。



※町では国民健康保険加入の人に、毎年、特定健康診査および特定保健指導を実施しています。

☎ 住民人権課 ☎32-1104 町保健センター ☎32-9025