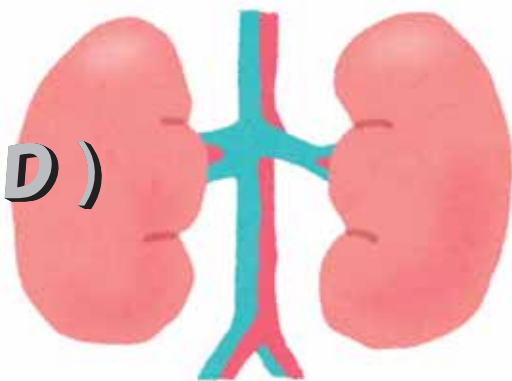


# 知っていますか？

## 慢性腎臓病 (CKD)

町では、平成 25 年 3 月に策定した第 2 期健康づくり推進計画において、慢性腎臓病 (CKD) の認知度の向上を目指しています。

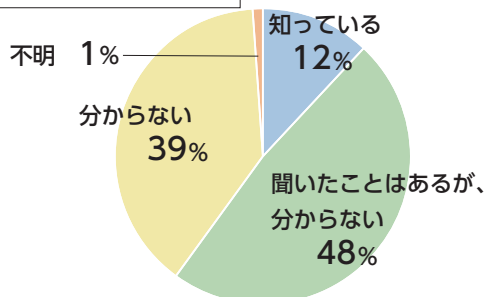
計画では、認知度の中間目標 (平成 29 年度) を 55% としていましたが、ましき健診を受診した 40 歳以上の男女 2,342 人にアンケートを実施した結果、実際には 19.2% (平成 26 年度) から 12% へと 7.2 ポイント低下しました。



### 腎臓のはたらき

- ① 血液をろ過して老廃物を尿として排出する
- ② 血圧を調整する
- ③ 赤血球をつくるホルモンを分泌する
- ④ 骨を強くするビタミン D を活性化する
- ⑤ 体内のミネラルバランスを保つ

### 慢性腎臓病の認知度



### 慢性腎臓病の診断

- ① 尿検査での異常 (特に尿たんぱく)、または画像診断での腎障害の明らかな存在
- ② GFR (eGFR) が 60 未満に低下している  
※ GFR: 糸球体ろ過量と言い、腎機能を表す指標です。  
①②のいずれか、あるいは両方が 3 か月以上続くと CKD と診断されます。

### 慢性腎臓病とは

早期発見のために提唱された、腎臓が障害を持ったり、腎機能の低下が続く病気の総称です。成人の 8 人に 1 人は該当すると言われています。

腎臓の障害や腎機能の低下は、腎臓自体の病気が原因で起こることがありますが、生活習慣病や肥満などが危険因子となって、腎臓の異常を引き起こすこともあります。

また、慢性腎臓病は、心筋梗塞や心不全などの心疾患や脳梗塞、脳出血などの合併症を起こしやすくなります。

ただ、腎臓の病気は、初期の段階ではほとんど自覚症状が現れないことが多く、本人が気づかぬうちに進行してしまうことがよくあります。それを防ぐためには、日ごろの生活習慣を見直し、健診できちんと数値を把握しておくことが大切です。

## 腎臓をいたわる生活のポイント

- ① 生活リズムを整える  
腎機能は夜には低下します。早めに休み、腎臓の負担を軽くする。
- ② 排尿を我慢しない  
排尿を我慢すると老廃物が膀胱にたまり、膀胱炎や腎盂腎炎の原因になります。
- ③ 感染症に注意  
感染症は腎臓に負担をかけます。手洗い、うがい、マスクなどで感染症を予防する。
- ④ 塩分を取り過ぎない  
塩分は高血圧を招き、腎臓病の原因になります。
- ⑤ 必要な薬以外は服用しない  
薬を飲み過ぎると腎臓のろ過機能が低下するため、不要な薬は飲まないようにする。
- ⑥ 十分な睡眠と休養  
過労は腎臓の大敵、ストレスはこまめに解消して無理せず十分睡眠をとる。
- ⑦ タンパク質の取り過ぎに注意  
タンパク質は取り過ぎると腎臓に負担をかけます。取るタンパク質は良質なものにして取り過ぎに注意する。

目指そう 健診受診率 UP!

益城町は国保の健診受診率 60% を目指します。  
平成 29 年度健診受診率 36% (暫定値)

健康づくり推進課 ☎ 234 - 6123