

食生活改善のポイント

- 塩分をとりすぎない
- 肉・魚のとりすぎに注意
- 間食・夜食・アルコール類を控える



生活習慣を改善し、生活習慣病をきちんと管理。CKDの発症には、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが大きく関わっています。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、全身の血管が傷む「動脈硬化」を進め、腎臓を流れる血管にも障害が現れます。

つまり、CKDの発症や重症化を予防するためには、食生活や運動など、日々の生活習慣を改善し、生活習慣病をきちんと管理していくことが重要といえます。定期的な腎臓のはたらきを把握し、定期的な健診を受けることで、CKDは、初めのうちは自覚症状がないことから、定期的に腎臓のはたらきを把握しておくことが重要です。特定健診と後期高齢者健診では、血液検査に基づいてeGFRの値を皆さんにお知らせしています。もちろん、これらの健診は腎臓のはたらきを知るだけでなく生活習慣病の早期発見にもつながりますので、ぜひ受診するようにしましょう。

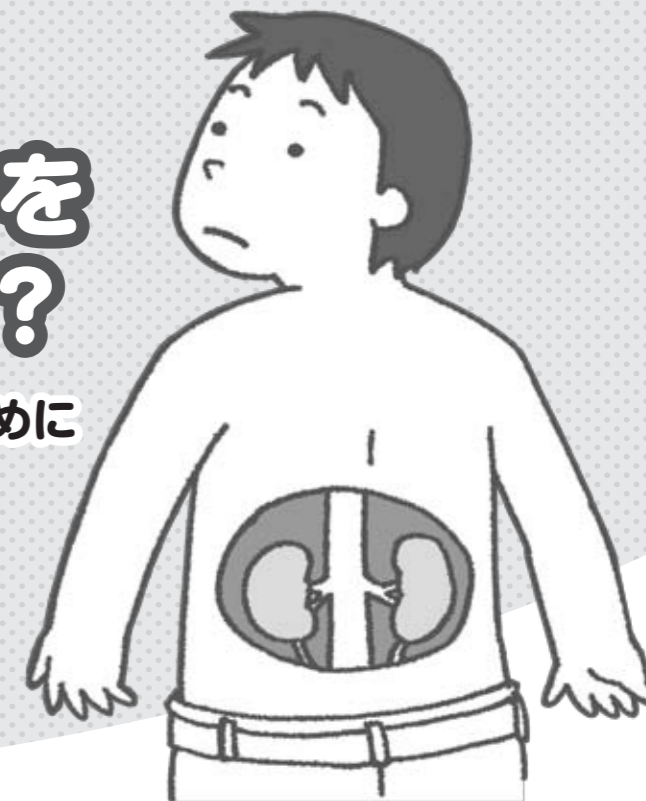
CKDを予防するポイントとは…

CKDから身を守るために、私たちにできることは何なのでしょう。そこで、市健康増進課の石松由紀子参事に話を聞きました。



市健康増進課 石松由紀子参事

じんぞう 腎臓のはたらきを把握していますか？



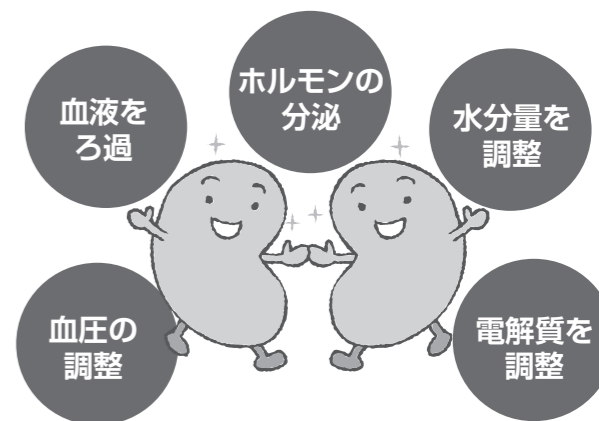
“CKD(慢性腎臓病)”から身を守るために

成人の8人に1人がかかっているといわれている“CKD(慢性腎臓病)”。市では、平成26年度の特定健診受診者のうち、5人に1人の割合でCKDの疑いがあるという結果が出ています。

そこで今号では、腎臓の役割やCKDから身を守るための方法などについてお知らせします。

? 腎臓ってどんな臓器?

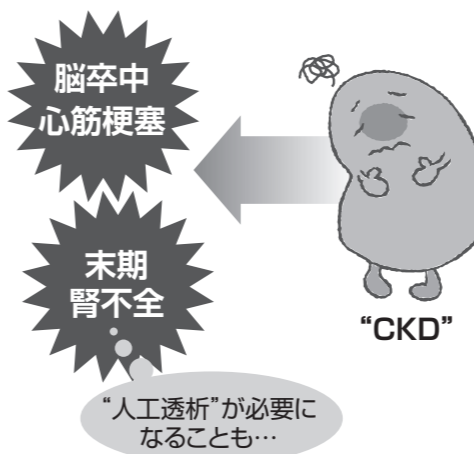
腎臓は、背中側の腰のあたりに2個あり、握りこぶしくらいのそら豆のような形をした臓器です。血液をろ過して老廃物や毒素を尿として体の外に排せつする役割をはじめ、体内の水分量や電解質を調整したり、ホルモンの分泌や血圧を調整したりします。私たちの体にとって『肝腎かなめ』の臓器です。



? CKDってどんな病気・状態?

CKDとは、①たんぱく尿など腎障害の存在が明らか②腎臓の働きを示す“eGFR”の値が60未満、のいずれかまたは両方が3カ月以上継続した状態のことをいいます。初めの

うちは自覚症状がほとんどなく、むくみや高血圧、貧血などが現れたときには、すでに腎不全になっていることもあります。また、脳卒中や心筋梗塞の発症率も高くなります。



◆eGFRの値と腎機能の関係

eGFR	腎機能
≥90	正常(ただし、腎障害の場合がある)
60～89	腎障害があり、腎機能がやや低下
30～59	半分程度低下
15～29	大きく低下
<15	腎不全

Voice

私は受診しています!



井口タケ子さん (河浦町久留・74歳)

毎年1回、欠かさず健診を受診しています。いつ、どんな病気にかかるかわかりませんし、自分の体の異変をすばやく察知するためにも、健診はとても重要だと思っています。

まだ受診できます! 「特定健診」「後期高齢者健診」のご案内

12月18日(金)まで、市内の指定医療機関で受診できます。なお、すでに地域健診や施設健診、人間ドックを受けた人は、受診する必要はありません。

- 対象 = ①40～74歳の天草市国保加入者。②後期高齢者医療加入者。
- 負担金 = ①900円②800円。
- 内容 = 身体計測、血圧測定、血液検査など。

※指定医療機関は、天草中央・東・西保健福祉センターへお尋ねください。
※国保、後期高齢者医療以外の人は、加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。

【問い合わせ先】 天草中央保健福祉センター ☎240620 / 天草東保健福祉センター ☎663355
天草西保健福祉センター ☎753301