

すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2・4火曜日の12:00～13:00の間に放送している番組「すこやか生活」で、健康づくりに関する情報をお届けしています。今月は「健康づくりのための運動について」の放送を行います。ぜひお聞きください！



CKD(慢性腎臓病)の重症化を防ごう！～あなたの“腎臓”は大丈夫？～

■CKD(慢性腎臓病)とは

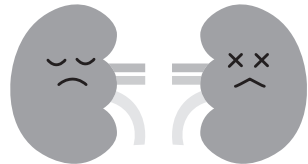
慢性的に蛋白尿が出るなど、腎臓の働きが徐々に悪くなる病気です。聞きなれない病気ですが、CKDは全国的に患者数が多く、成人の約8人に1人の割合で患者がいると考えられています。

CKDの初期は自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに病気が進んでいきます。病気が進行して重症化すると、人工透析による治療が必要になります。

腎臓は、一度機能が低下すると元に戻りにくい臓器のため、早期発見と予防が重要です。

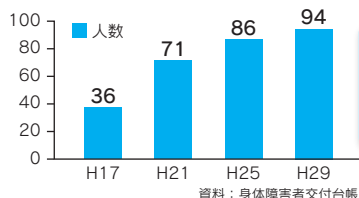
特に、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は腎機能の低下につながります。CKD予防のため、まず生活習慣を改善(肥満予防・減塩・禁煙など)していくことが重要です。

また、生活習慣病を発症している場合は、原因となる病気(高血圧・糖尿病など)に対する治療で腎臓を守りましょう。



【本市の現状】

①人工透析患者の推移



人工透析患者数は、平成17年より年々増加傾向にあります。

資料：身体障害者交付台帳

②糖尿病性腎症の割合

患者1,000人当たり糖尿病性腎症患者数(平成30年度)

疾病名	本市	県	国
糖尿病性腎症	31人	17人	19人

資料：KDB医療費分析

国や県よりも多い!!

糖尿病性腎症が多い傾向にあります。

■腎機能を知ろう!

eGFR…腎臓が血液をろ過してどのくらい尿を作れるかを示した値です。

一般的な血液検査で分かる値で、血清クレアチニン値を基に算出しています。

***あなたの健診結果から、どこにあてはまるかチェックしてみましょう。**

eGFR	尿たんぱく正常 (-・±)	軽度たんぱく尿 (+)	高度たんぱく尿 (2+以上)
正常	90以上		
正常または軽度低下	60～89	正常	
軽度から中等度低下	45～59	軽度	中等度
中等度から高度低下	30～44		
高度低下	15～29		高度
末期腎不全	15未満		

慢性腎不全

末期腎不全
腎透析

尿たんぱく+以上、
eGFRが60未満の
いずれか、または両方が
3か月以上続くと
CKD(慢性腎臓病)と
診断されます。



eGFRの低下または、蛋白尿+以上の場合は必ず医療機関を受診しましょう。

食生活改善で腎臓への負担を減らすポイント

① 減塩すること
(食塩の取り過ぎに注意!)

② たんぱく質を取り過ぎないこと
(主食・主菜・副菜をバランスよく食べる!)

2月・3月の行事

会場：総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121

※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
すくすく助産師相談	2月9日(火)	9:15～12:10	妊婦および1歳未満のお子さんと保護者(*予約制)
健康相談	2月12日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
すくすくサロン	2月16日(火)	10:15～11:45	3か月～1歳未満のお子さんと保護者(*予約制)
赤ちゃん教室	2月18日(木)	10:00～11:30 (受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
こころの相談 (精神保健相談員などの相談)	2月19日(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	2月22日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
すくすくサロン	3月2日(火)	10:15～11:45	3か月～1歳未満のお子さんと保護者(*予約制)
3歳児健診	3月3日(水)	12:30～16:00 (受付12:30～13:30)	平成29年11月・12月生まれのお子さん

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場などをご確認ください。