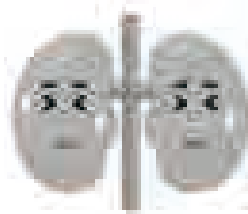


# いきいき南丹

お元気ですか？  
保健師です。



## 腎臓にお疲れが出ていませんか

### 慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう

皆さんは、「慢性腎臓病（CKD）」という言葉に耳にされたことがありますか。聞き慣れないかもしれませんが、日本では成人の約8人に1人の割合で罹患しているといわれており、その数は増えつつあります。つまり、誰もがかかる危険性のある身近な国民病なのです。

#### 腎臓の役割

- 腎臓は小さな臓器ですが、生きていく上で、重要な働きをしています。
- ①血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する。
  - ②血圧を調整する。
  - ③血液をつくるためのホルモンを生成する。
  - ④骨を強くする。

#### 慢性腎臓病とは

腎臓の機能が低下した状態を言

い、次のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態を言います。

- ①蛋白尿など、腎機能の障害がある。
  - ②糸球体ろ過量（eGFR）が、60未満に低下している。
- 腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくい臓器なのです。

#### 早期発見・予防が大切

慢性腎臓病は、自覚症状がないまま進行します。だるさ、めまい、むくみなどの症状が出る頃には、病気がかなり進行しており、重症になると人工透析が必要になります。

また、慢性腎臓病の発症には、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの悪い生活習慣が影響します。肥満や脂質異常、糖尿病、高血圧などがあると、腎機能が悪化してしまいます。

そのため、定期的な検査で早期発見と予防が大切になってくるのです。

南丹市では、慢性腎臓病の早期発見・予防のために、今年度から特定健診の腎機能検査に糸球体ろ過量（eGFR）の項目を追加しました。

腎機能検査の結果を見ると、特定健診受診者2053人のうち、「異常なし」判定の方は、約1割と少数だったのに対し、生活習慣の見直しが必要な「要指導」は約7割、医師に相談していただく「要医療」は、約2割という結果でした。

「自分は慢性腎臓病とは無関係」と思われがちですが、健診を受けた方々には、腎臓に疲れが見られる傾向でした。では、どのようなことに気を付けたらよいのでしょうか。

#### 腎臓に優しい生活のポイント

##### ◆腎臓をいたわる生活習慣

- ☑生活習慣病の予防と改善
- ・血圧、脂質、血糖値などに異常がある場合は、まず、生活習慣病の予防と改善に努めましょう。
- ☑適度な運動
- ・ウォーキングなどの軽い運動で血行を良くしましょう。

- ☑水分摂取は小まめに
- ・意識的に水分を取り、おしっこは我慢しないようにしましょう。
- ☑睡眠と休養でストレス解消
- ・睡眠時間を確保して、疲れをためないようにしましょう。

##### ◆腎臓をいたわる食生活

- ☑バランス良く食べる
- ・主食、主菜、副菜、汁物などバランスを整え、適量を摂取するようにしましょう。
- ☑野菜は1日350gを目安に
- ・野菜などに含まれるカリウムは塩分を体外に出して血圧を整えます。
- ☑塩分や脂質の取り過ぎに注意
- ・酸味や香辛料を活用しましょう。
- ・肉の脂身など動物性脂肪の多い物は控えましょう。
- ☑お酒は適量、禁煙のすすめ
- ・1日にビールなら中ビン1本まで、日本酒なら1合までなど、適量を守り、禁煙しましょう。

あなたの大切な腎臓を守るために、できることから、腎臓をいたわる生活を始めてみてください。

問い合わせ先 保健医療課

TEL(0771)68-0016