

早期発見のために
健診を受けましょう



▼腎臓のステージ (病期) ごとの数値と治療法

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60~89	30~59	15~29	15未満
腎臓病の程度	 正常				 腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・腎臓移植

- ① 禁煙 (ニコチンや一酸化炭素が腎臓の血管の動脈硬化を起こしたり血管を傷めたりします)
- ② 必要な薬以外にサプリメントなどを取り過ぎない (腎機能を低下させる原因になります)
- ③ ストレスをためず、休養と睡眠を十分に取る
- ④ 風邪をひかないようにし、体を清潔にする
- ⑤ 激しい運動を避け、腎臓に負担をかけないウォーキングなどをする
- ⑥ アルコールを取り過ぎない
- ⑦ 排尿を我慢しない
- ⑧ 腎臓病を早期発見する
自覚症状もなくひそかに進む腎臓病を見つけるために、年に1度は特定健診・後期高齢者健診を受けましょう。これらの健診を受けると血液検査 (クレアチニン・尿酸) と尿検査 (たんぱく尿・尿潜血) で腎臓の働きを確認することができます。
- ⑨ 早期治療でCKDの進行を防止する
① 血圧や血糖をきちんと治療し、自己判断で受診や薬を中断したりしない
② 高血圧や糖尿病の治療に際しては、病状や薬のことなど主治医とよく相談する



CKD(慢性腎臓病)を 予防しましょう

日本では約8人に1人がCKD患者と推計されており、「新しい国民病」とも呼ばれています。しかし、腎臓病は悪くなるまで自覚症状が出ないので、気づいていない人が多い状態です。今回はCKDの予防について考えてみます。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

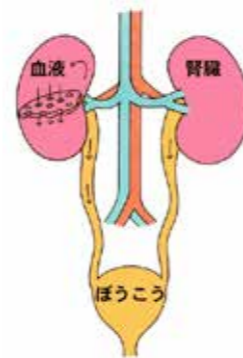
腎臓病の現状

熊本県は人工透析を受けている人の割合が全国2位と高く、本市も高い水準にあります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病から、腎臓の働きが悪化しCKD (慢性腎臓病) となる人が増えています。

本市では、生活習慣病やCKDを予防するために各種健診や啓発活動に取り組んでいます。まずは、健康な生活を送るよう心がけ、特定健診・後期高齢者健診を受けて自分の腎臓の働きを知ることから始めましょう。そして、大切な腎臓を守りましょう。

腎臓の役割

腎臓は、血液をろ過して尿を作るフィルターの役目をしています。毛細血管の集まりでソラマメのような形をしており、大きさは握りこぶし程度で腰の辺りに2個あります。



1個が150gほどですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れています。毎日約200L (お風呂約1杯分) もの血液がろ過され、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保っています。小さくても24時間年中無休で重要な仕事をしているのです。

その他にも、▼血圧の調整
▼カリウム・カルシウムなどのミネラルや酸性・アルカリ性のバランスの保持▼血液を作るホルモンの分泌▼骨を健康に保つなど、多くの働きがあります。

CKD (慢性腎臓病) とは?

CKDとは、腎臓の働き (eGFR) が健康な人の60%以下に低下する (eGFRが60 $\mu\text{mol/L}$ /分/1.73 m^2 未満) か、尿にタンパクが出るといった腎臓の異常が続く状態が3カ月以上続く状態をいいます。CKDを放置すると人工透析が必要になるばかりでなく、心筋梗塞や脳卒中になる危険が高まります。

年を取ると腎臓の働きは弱ってきます。特に肥満やメタボリックシンドローム、高血圧や糖尿病、脂質異常症 (中



性脂肪やLDLコレステロールが高い)、高尿酸血症、家族に腎臓病の人がいる場合などは、CKDを引き起こしやすいので要注意です。これらを予防することはもちろん、治療中の人は主治医の指導を守って病状を進行させないようにしましょう。
※ eGFR (イージーエフアール) とは...クレアチニン値を基に推定して算出した値です。腎臓のろ過する力を推定し機能を判断します。

腎臓を守るために

1. 規則正しい生活習慣
① 血圧の管理 (血圧の治療の有無に関わらず、目標値は130/80mmHg未満です)
- ② 血糖の管理
- ③ 塩分を控える
- ④ バランスの良い食事を取る

健診を受けましょう!

③ CKDと分かたら、すぐにかかりつけ医に相談する
薬物療法や食事療法・生活改善などを正しく行うことでCKDの進行を遅らせ、腎機能を維持することが可能となります。

複合健診では、特定健診・後期高齢者健診と各種がん検診を同じ日に菊池養生園で受けることができます。ぜひ受診しましょう。詳しくは10ページをご覧ください。

献血にご協力ください

とき 8月9日 (金)
午前9時30分~正午

ところ 七城多目的研修センター

内容 400ml献血

服薬に関する基準が変更されたことで、薬を飲んでいない人も献血できる場合があります。会場での医師が判断しますのでご相談ください。
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認をお願いしています。皆様のご協力をお願いします。

歯周疾患検診 (歯と歯ぐきの検診)

お口の中は健康ですか。歯ぐきが腫れる、歯磨きをすると血が出る、朝起きたときに口の中がネバネバするなど歯周病の症状がありませんか。これらの症状を放置していると、歯を失ったり、動脈硬化や心臓病、骨粗しょう症などの全身の病気を引き起こしたりする危険性が高まります。

また、糖尿病は歯周病を引き起こす原因にもなっていますが、歯周病を改善すると糖尿病の状態が良くなるというデータも発表されています。いつまでも自分の歯でおいしく食べ続け、健康な生活を送るためには、歯周病予防が大切です。

ぜひこの機会に検診を受けましょう。

対象者 30歳・40歳・50歳・60歳・70歳 (平成26年3月31日現在)

※対象者には通知します。

期間 8月1日 (木) ~ 9月30日 (月)

個人負担金

30歳~60歳 1千円
70歳 500円

ところ 市内の指定歯科医院
※詳しくはお問い合わせください。

歯ツピキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月13日・21日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。



- (敬称略)
- 永田 健 (男) 上西寺
 - 草野 柚 (男) 栄町
 - 中原 柊 (男) 中町
 - 渋谷 凜 (男) 高野瀬
 - 赤瀬 帆乃香 (女) 大琳寺
 - 岩下 琥珀 (女) 清水
 - 吉田 崇真 (男) 五海
 - 桐原 大地 (男) 尾足
 - 岩根 雪乃 (女) 岩本
 - 岩根 心優 (女) 岩本
 - 佐々木 夢野 (女) 村吉
 - 田中 愛唯璃 (女) 富
 - 豊田 樹梨 (女) 富の原中央
 - 永田 結里愛 (女) 南住吉
 - 阪本 結 (女) 永
 - 辻 一之助 (男) 富の原台
 - TANAKA KATSURI PAHAYAG (女) 桜山六
 - 門間 彩葉 (女) 三万田

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。