

あなたの腎臓は大丈夫ですか？生活習慣と腎臓の機能について

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気を慢性腎臓病(CKD)といいます。

放置すると末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。

ステージ(病期)	1	2	3a	3b	4	5
eGFR	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
残された腎臓の働き	正常	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全

eGFRが60といわれたら、腎臓は60%の働きしかできなくなっているということになります。

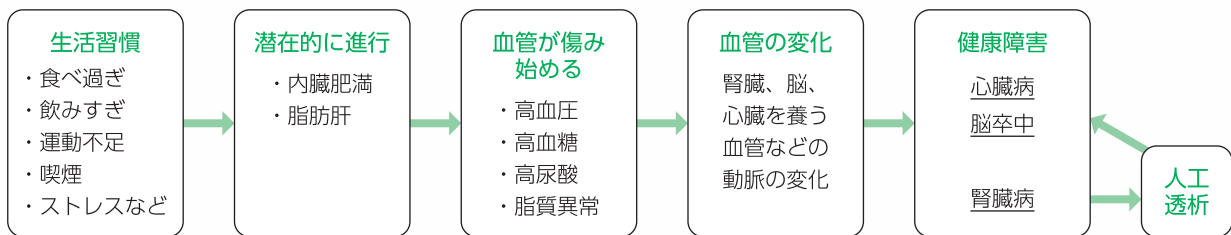
慢性腎臓病(CKD)は多様な原因がありますが生活習慣と深い関わりがあります

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は慢性腎臓病(CKD)発症に大きく影響します。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、全身の血管が痛む「動脈硬化」を進め、腎臓の血管にも障害があらわれてきます。

【慢性腎臓病(CKD)の経過】

自覚症状はありません

生活に影響がでます



町では慢性腎臓病(CKD)予防教室を開催しています

平成25年度から腎臓の機能が低下している人を対象として、慢性腎臓病(CKD)予防教室を開催しており、これまでに延べ200人以上が参加しています。

慢性腎臓病の基礎知識から予防するための食事のこつや日常生活の心がけまで、まるごと学べます。

また、腎臓を守ることの1つに塩分を控えることがありますが、教室では味噌汁の塩分濃度測定や塩味の感じ方のチェックも行いますので、自分達が日頃どの程度の塩分を摂っているのか実感できる機会となります。

皆さんの参加をお待ちしております。

●日 時 2月15日(木) 13時30分～16時

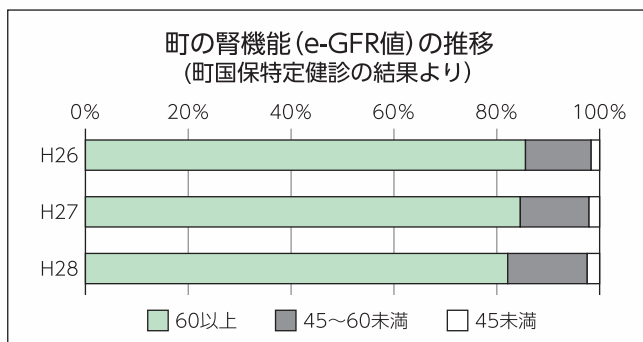
●場 所 町中央公民館

●対象者 健診結果でeGFRが60未満の人

●料 金 無料

国保特定健診を受診し、該当する人には町保健センターより通知します。

要予約 予約先：町保健センター ☎32-9025 申込期限 1月31日(水)



平成28年度の慢性腎臓病(CKD)予防教室に参加された人は・・・

- ・参加者の約半数は腎機能の低下を指摘されたことがありました。そのうちのほとんどは日常生活に気をつけるように言われていました。
- ・教室終了後には、「よく理解出来た」、「日常生活の注意点が分かり参考になった」と好評をいただきました。

問 町保健センター ☎32-9025