

「慢性腎臓病(CKD)」を予防しよう

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。

国内では患者数が1330万人(成人の8人に1人)と推測されています。町においても、平成29年度の特定健診の結果、腎機能が低下している人が2割近くあり、身近な病気となっています。

慢性腎臓病(CKD)とは

①②のいずれかまたは両方が3か月以上続いた状態です。

- ①腎臓の障害(たんぱく尿など)
- ②糸球体ろ過量(eGFR)が60未満の腎機能低下

●慢性腎臓病(CKD)は怖い病気です

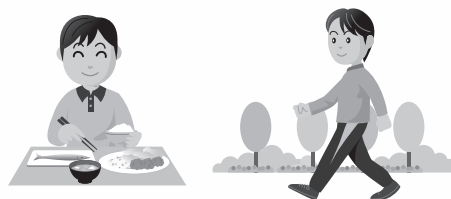
肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKDの発症に大きく影響します。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は全身の血管の動脈硬化をすすめ、腎臓の血管もダメージを受け、腎臓の機能を低下させます。腎臓の機能は一度低下すると元に戻りません。進行すると人工透析が必要になる怖い病気です。

●腎臓にやさしい生活をしましょう

健診を定期的を受けて早期発見し、腎臓の働きを悪化させる生活習慣病を治療したり、生活習慣を改善することで、CKDの予防や進行を抑えることができます。

○腎臓をいたわる生活習慣

- 減塩 腹八分目でよくかんで食べる
- 脂質の多い料理を減らす バランスよく食べる
- 適度な運動をする 禁煙 お酒を飲み過ぎない
- 糖尿病、高血圧などの治療を続ける



町では次のとおり「慢性腎臓病(CKD)予防教室」を開催します。慢性腎臓病(CKD)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お伝えします。腎機能が低下している人や、CKDについて詳しく知りたい人はぜひご参加ください。

慢性腎臓病(CKD)予防教室

- 日時 3月7日(木) 13時30分~16時
- 場所 町保健センター
- 対象
 - ・国保特定健診の結果eGFRが60未満の人
該当する人には2月頃、町保健センターから通知します。
 - ・CKDについて詳しく知りたい人
- 料金 無料

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、日頃塩味の強いものを摂っているかどうか分かる機会となります。

〈要予約〉 予約先：町保健センター ☎32-9025 申込期限 2月21日(木)

※町では国民健康保険加入の人に、特定健診及び特定保健指導を実施しています。

問 住民人権課 ☎32-1104 町保健センター ☎32-9025