



『いきいき安中健康21』 からのお知らせ

慢性腎臓病 (CKD) をご存知ですか？

～現在、日本人の成人の約8人に1人がCKD患者といわれ、近年、注目されています～

◎慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease) とは

長い時間をかけて腎臓の機能が少しずつ低下し、腎機能が50パーセント以下になった状態を慢性腎臓病 (CKD) といいます。症状が進むにつれ、心筋梗塞や脳卒中といった心血管の重大な危険因子となります。初期段階は自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。

◎年に一度は健診を受けましょう

自覚症状の乏しい慢性腎臓病 (CKD) の早期発見には、血液中のクレアチニン値を調べる血液検査と、尿中のタンパク質の濃度を調べる尿検査が役立ちます。

本市では平成23年度から特定健診に腎機能検査 (クレアチニン値、尿素窒素血液検査) を取り入れています。年に一度は健診を受けるようにしましょう。

◎CKDと生活習慣病は密接に関係しています

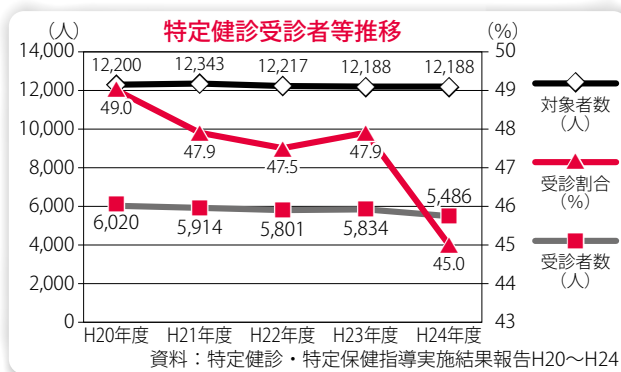
- 高血圧：腎臓の働きが悪くなると、余分な塩分の排泄ができず、血圧が上昇します。高血圧になると、腎臓への負担が増え、腎臓の機能が低下します。
- 糖尿病：高血糖状態が続くと、尿をつくる働きが低下し、合併症のひとつである「糖尿病腎症」へと進行します。糖尿病腎症は人工透析の原因の第1位となっています。

◎CKDは治療ができる病気です

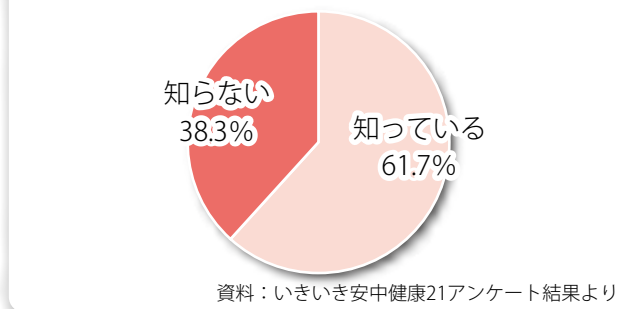
CKDは、生命や生活の質に重大な影響を与える怖い病気ですが、早期に発見し、生活習慣の改善や薬物療法などの適切な治療をすることで、悪化を防ぐことが可能です。CKDは初期には自覚症状がほとんどなく、末期になるまで自分で気づくことはほとんどありません。体調の変化に気をつけているだけでは早期発見は難しいため、定期的に健診を受けることがとても重要です。



3月12日 (木) は世界腎臓デー (World Kidney Day) です。



人工透析の大部分が糖尿病から移行することを知っていますか



◎腎臓をいたわる生活習慣をはじめましょう

○生活習慣

- 適度な運動を定期的に行う
- 排尿を我慢せず、水分は過不足なく摂る
- 睡眠、休養をとり、疲れをためない
- お酒は適量、たばこは吸わない
- 感染症を予防する

○食生活

- バランスよく食べる
- 野菜をたくさん摂る
- 塩分、脂質の摂りすぎに気をつける

※既に、腎臓病の人は、適切な食事や運動量が異なりますので、医師などによく相談しましょう。