



安中市健康増進計画

# 『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？

～患者は成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病とも言われています～

### 腎臓とは

腎臓は背中側の腰あたりに左右2個あり、手のこぶしぐらいの大きさで、そらまめのような形をしています。1分間に約1リットルの血液が流れ、体に必要な物質を再吸収し、不必要な老廃物を尿として排泄したり、身体の水分や体液のバランスを調節します。また、ホルモンを作り出すことによって体に必要な要素を整えています。

### 慢性腎臓病(CKD※)とは

慢性腎臓病(CKD)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です。症状が進むにつれ、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子となります。

CKDの初期段階は自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなど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。重症化すると、人工透析が必要な腎不全まで進行する場合があります。

2011年現在で、30万人を超える人が透析治療を受けていて、これは国民の450人に1人にあたります。

※CKD:Chronic Kidney Disease



### 生活習慣病と腎臓病

慢性腎臓病には、腎臓そのものが悪くなる場合(慢性糸球体腎炎など)と、糖尿病や高血圧などの生活習慣病から腎臓が悪くなる場合があります。糖尿病や高血圧を防ぐことで腎臓病を予防したり、その進行を遅らせたりすることができますので、食生活や喫煙、飲酒、運動不足などの生活習慣を改善することが大切です。

#### 腎臓を守るためには

##### ①生活習慣を改善しましょう!

日々の生活習慣を見直し、できることから取り組んでみましょう。

- ◇バランスのよい食事を摂る
- ◇減塩で高血圧を予防  
酸味や辛味などで味付けを工夫して、意識的に塩分摂取量を抑えましょう
- ◇お酒は適量を守る
- ◇適度な運動を定期的に行う
- ◇禁煙をする
- ◇ストレスは上手に解消。睡眠・休養をとり、疲れをためない

##### ②定期的に健康診断を受けましょう!

自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、血液中のクレアチニン値を調べる血液検査と、尿検査です。

#### そらまめ教室募集します (腎臓病予防教室)

腎臓病について、正しい知識を身につけたい人、心配や疑問のある人は、お気軽にご参加ください。

【日 時】平成26年2月27日(木)

午後2時～4時(受付:午後1時30分～)

【内 容】医師・管理栄養士による講話

【会 場】安中市役所 3階 305会議室

【対 象】腎臓病の治療を受けていない人

【参加費】無料

【申込み期間】12月9日(月)～平成26年2月21日(金)

【申込み・問合せ】

困健康づくり課

保健指導係

(☎内線1173)



次回は、1月1日号に『栄養・食生活について』を予定しています。 問合せ▶困健康づくり課保健指導係(☎内線1173)