

シーケイデー
成人の約8人に1人がCKD(慢性腎臓病)といわれています!
 ~特定健診を受けて、CKDを予防しましょう~

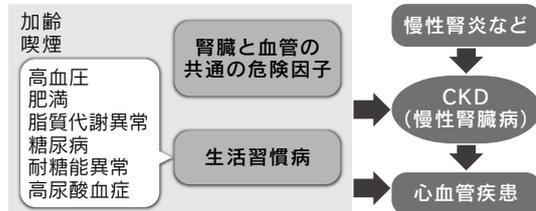


成人の約8人に1人

日本の成人のCKD患者は、1,330万人いると推計され、約8人に1人とされています。CKDは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続いた状態をいいます。

CKDの原因の多くは、生活習慣病です

糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病や動脈硬化が深く関連しています。そのため、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の危険も高くなってきます。



定期的に健診を受けて、自分の腎機能を確認しましょう

- ・CKDの初期は自覚症状がありません。特定健診を受けて、自分の腎臓の機能低下に早く気付くことが重要です。
- ・「タンパク尿」や「血清クレアチニン値」を確認することで、早期発見できます。
- ・「GFR(糸球体ろ過量)」は、血清クレアチニン値、年齢、性別を用いて算出する腎機能の指標です。
- ・タンパク尿(-)、GFR(糸球体ろ過量)60%以上が正常です。

「血清クレアチニン値」・・・血液中の老廃物のひとつであり、通常であれば腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出されます。しかし、腎機能が低下していると、尿中に排出されずに血液中に蓄積されます。

「GFR(糸球体ろ過量)」・・・ご自分の腎機能が何%くらいあるかは、以下のホームページで確認することもできます。
 ・日本慢性腎臓病対策協議会ホームページ
<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

CKDを予防するためのポイントと生活習慣

～生活習慣のポイント～

- ①薬を必要以上に服用しないようにしましょう。
薬やサプリメントの中には、慢性腎臓病の原因となったり、腎機能を悪化させるものが少なくありません。
- ②肥満を防ぎましょう。(BMI25未満)
体重が増えると血液量が増える → 腎臓の血管に負担をかけます
- ③厳格な血圧管理(130/80mmHg以下)
高血圧は腎臓の血管に負担をかけます
- ④厳格な血糖管理
(HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値6.9%未満)
糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます
- ⑤脂質管理
(LDL(エルディーエル)コレステロール値120mg/dL未満)
LDLコレステロールは動脈硬化をすすめ、動脈硬化は腎臓にも影響します
- ⑥禁煙しましょう。
- ⑦水分を十分にとり、排尿を我慢しないようにしましょう。
排尿を我慢すると・・・
1.膀胱に尿がパンパンに溜まる → 腎臓に尿が逆流する → 腎内の圧が上昇して傷つく
2.膀胱に細菌が溜まる → 尿中の細菌が腎臓に逆流する → 腎臓で炎症を起こす
- ⑧自分にあつた体の動かし方を考え実践しましょう。
- ⑨早寝早起き、十分な睡眠・休養をとりましょう。
- ⑩自分なりのストレス発散方法を身につけましょう。

～食事のポイント～

- ①野菜を十分にとり、バランスの良い食事を食べるよう心がけましょう。
- ②塩分、たんぱく質をとりすぎないように気をつけましょう。
- ③多量飲酒を控えましょう。
(純アルコール量20g/日)
・多量飲酒は血圧を上げます
・純アルコール量20g・・・
ビールなら500ml/日
または 日本酒なら1合/日
または 焼酎なら100ml/日

【問】国保・健康課(長尾支所2階)
☎(0879)52-2518

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です!

「男女共同参画社会基本法」に対する全国的な理解を深めるため、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。

“地域力×女性力=無限大の未来”
(平成27年度キャッチフレーズ)

男性と女性が、互いにその人権を尊重し、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」。

その実現のためには行政だけでなく、市民のみなさん一人一人の取組が大切です。
ぜひ、この機会に男女のパートナーシップ(協力関係)について考えてみませんか?

【さぬき市男女共同参画週間行事のご案内】

●男女共同参画パネル展

期 間 6月20日(土)から6月28日(日)まで

場 所 さぬき市役所1階 市民ホール

展示物 中学生ポスター、男女共同参画川柳、市民企画事業報告など
※開庁時間外に見学にお越しいただいた場合は、宿直室にお声かけください

●バスタオルで「防災ずきん」をつくりましょう

日 時 6月28日(日)10時~12時

場 所 さぬき市役所3階301・302会議室

内 容 広報さぬき6月号をご覧ください

※当日参加も可能です(若干名)。政策課までお問い合わせください

【問】政策課 ☎(087)894-1112