

# 新たな国民病

## CKD (慢性腎臓病) に要注意

### 腎臓病なんて他人事だと思っていないませんか



CKD (※1) とは、慢性的に尿たんぱくがある、腎臓の働きが低下している状態を指します。CKDは生活習慣病との関わりが深く誰もが罹る可能性があり、日本人の成人の8人に1人がCKDと推計され、年々増加傾向にあります。この機会に、CKDについて学んでみませんか。

#### 腎臓の働き

腎臓は、肝腎要の言葉の通り、体を正常な状態に保つためにはとても重要な臓器です。腎臓はさまざまの形をし、握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰の辺りに左右一つずつあります。主な働きとして、老廃物や過剰な水分の除去、ナトリウムやカリウムなど電解質の調整、血圧の調節、赤血球を作るホルモンを出す、健康な骨を維持するなどがあります。

#### CKDの原因

糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが、CKDの発症に關与することが明らか

になっています。そのため、CKDの予防には、悪い生活習慣（飲みすぎ・食べすぎ・運動不足・喫煙・ストレスなど）の改善がとても重要です。

CKDは初期にはほとんど自覚症状がありません。身体のだるさや目まい、むくみなどの自覚症状が出るころにはすでに病気が進行していることがほとんどです。CKDを放置したままにしておくと、腎臓が機能しなくなる腎不全になり、透析療法や腎臓移植が必要になります。さらに、脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、命を落とす原因にもなるので注意が必要です。

#### CKD早期発見のポイント

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、尿中のたんぱく質の量を調べる尿検査が有効です。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。取り返しがつかなくなる前に、定期的に健康診査を受けて、CKDの早期発見に努めることが大切です。

### 3月10日は世界腎臓デー

#### 関連イベントに出掛けてCKDについて学ぼう

##### ■CKD・女性の健康週間パネル展

- ▽期間 3月4日まで。
- ▽会場 市役所1階市民ホール。
- ▽内容 CKDや女性の健康に関するパネル展示、関連情報の配布など。

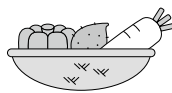
##### ■腎臓病予防講座

- ▽日時 3月19日(土)午後1時30分~4時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気 腎臓病なんて他人事だと思っていないませんか」と題した、安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院教授)による講演、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。
- ▽申込 3月9日までに、電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

### CKD予防のポイント

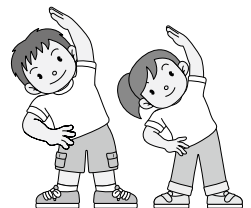
#### ■栄養バランスのよい食生活を心掛ける

- ▽主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- ▽野菜を多めに取る。
- ▽塩分を控える。
- ▽腹八分目を心掛ける。



#### ■運動不足を解消する

今より10分多く体を動かすよう心掛ける(※2)。



#### ■禁煙に努める

医療機関での治療や禁煙補助剤などを活用しながら、禁煙にチャレンジする。



#### ■健康診査を受ける

毎年、血液や尿の検査を受けて腎機能を調べる。



※1 Chronic Kidney Disease (慢性腎臓病) の頭文字。  
 ※2 「気軽にエンジョイMiya(ミヤ)運動」がお勧めです。詳しくは、市HP愉快動画館をご覧ください。また、愉快動画館掲載の「CKD(慢性腎臓病)をやっつけよう」では食丸くんがダンスで楽しくCKDについて紹介しています。併せてご覧ください。  
 ◎この特集についての問い合わせは、健康増進課 ☎(626)1126へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 区 地区市民センター、出 出張所、選 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、活 市民活動センター、域 地域自治センター