

新たな国民病

CKDに要注意

(慢性腎臓病)

沈黙の臓器「腎臓」のSOSのサインを見逃さないで

「第47回市政に関する世論調査」の結果では、CKD(※1)の認知度について「言葉も意味も知らない」と答えた人が53.3パーセントでした。このように、まだ十分に知られていない疾患ですが、国民の2人に1人は一生のうちにはCKDにかかるといわれており、めずらしい病気ではありません。

自分自身のため、そして大切な人のためにも、CKDについて学んでみませんか。

CKDとは

腎臓の働きが慢性的に低下していくさまざまな腎臓病の総称で、慢性的に蛋白尿がある状態や、腎臓の機能が低下した状態のことをいいます。

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。一方、腎臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、異常をきたしても初期の段階ではほとんど自覚症状は見られず、一度機能が低下すると元に戻りにくい臓器

です。

CKDは食生活や運動などの生活習慣が深く関わっているため、予防するためには、生活習慣の改善がとても重要です。また、CKDは健康診査以外で見ることが難しいため、定期的に健康診査を受診し、腎臓の状態を知ることが大切ポイントです。

「何年も健診を受けていない」「健診で蛋白尿が出たがそのままにしている」など、あてはまる人は、腎臓からのSOSのサインを見逃しているかもしれません。

CKDの特徴

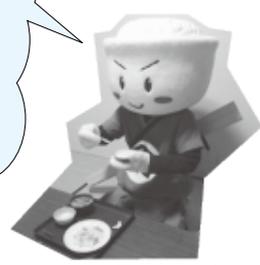
- ▽生活習慣病やメタボリックシンドロームになると腎機能の低下を加速させる。
- ▽病状が進行すると「腎不全」になり、透析療法(※2)や腎移植が必要となる恐れがある。
- ▽心筋梗塞や心不全、脳卒中といった心血管疾患の発症率とそれによる死亡率を高める。

CKDの発症を

予防するためのポイント

健康診査を受けて、腎臓

CKDの発症を予防するため、「食事」「運動」「禁煙」を心掛けよう!



▲忍者食丸くん

機能の状態を確認 腎機能の項目をチェックし、所見がある場合は医療機関に相談をする。

■栄養バランスのよい食生活

▽主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

▽塩分を控える。

▽腹八分目を心掛ける。

■運動不足を解消する 今よりも10分多く体を動かすよう心掛ける。

■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。

3月12日は世界腎臓デー
関連イベントに出掛けて
CKDをもっと知ろう

毎年3月の第2木曜日は、世界腎臓デーです。

世界腎臓デーは、CKDの早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日で、世界各地でCKD啓発のためのイベントが行われます。

本市においても世界腎臓デーにあわせ、CKDに関する講座やパネル展を行います。

この機会にCKDについて学んでみませんか。

腎臓病予防講座

▽日時 3月14日(土)午後1時30分～4時。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 講話と運動実技。

▽その他 詳しくは、健康増進課☎(626)1126へ。

CKD(慢性腎臓病)・女性の健康週間パネル展

▽期間 3月2～6日。

▽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など。

※1 Chronic Kidney Disease (慢性腎臓病)の頭文字。
※2 機能しなくなった腎臓に代わり、人工的に血液をきれいにする治療法のこと。
◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。