

成人の8人に1人はこの病気

CKDを知っていますか (慢性腎臓病)

日本では、約1330万人の人がCKD(※1)にかかっているといわれています。しかし、認知度が低い
ため、潜在的な患者はさらに多いと考えられています。
新たな国民病として注目される病気、CKD。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は 腎臓の病気

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、「腎臓の機能が低下した状態」「慢性的に尿たんばく(尿の異常)がある状態」のことをいいます。

腎臓は、体内の血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排泄するなど、身体を正常な状態に保つためにはとても重要な臓器です。

また、「沈黙の臓器」ともいわれ、病気の初期段階

ではほとんど自覚症状は見られません。しかし、一度機能が低下すると元に戻りにくい臓器です。

生命や生活に重大な影響を及ぼす病気CKD

CKDには次のような特徴があります。
▽自覚症状が出にくく、健康診査以外で発見することが難しい。
▽日ごろの生活習慣が大きく影響し、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどになると腎機能の低下が加速する。

▽進行すると「腎不全」に



▲忍者食丸くん

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・心不全・脳卒中などの発症率とそれによる死亡率を高める。

大切なのは発症予防・早期発見・早期治療

まずは健康診査を受診し、自分の体の状態を知ることが大切です。

そして、生活習慣を見直し、発症予防に努めましょう。病気にかかってしまっても、状態に応じて治療を受け、重症化を予防しましょう。

CKD発症予防のポイント

■バランスの良い生活を心掛ける

▽1日3回の食事は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
▽野菜はたっぷり塩分は控えめ。
▽腹八分目と、間食・アルコールは適量で。



■運動不足を解消する 今より10分多く、毎日、体を動かす。

■禁煙に努める

3月13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

■腎臓病予防のための健康・栄養相談会

▽日時 3月13日(木)午前9時30分～午後4時

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 保健師・管理栄養士による個別相談(1人30分)。

▽対象 腎臓病を予防したい人、またはその家族(治療中の人を除く)。

▽定員 先着10人。

▽申込 直接または電話で、市保健センター☎(627)666へ。

■腎臓病予防講座(要予約)

▽日時 3月15日(土)午後1時30分～3時30分。

▽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・女性の健康週間パネル展示

▽期間 3月3～7日。

▽会場 市役所1階市民ホール。

※1Chronic 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。