

成人の
8人に1人が
かかっている?!

誰もがかかる
可能性がある?!

新たな国民病

CKD

(慢性腎臓病)ってどんな病気

日本人の成人の8人に1人、約1330万人がCKDと推計され、年々増加傾向にあります。普段、あまり聞きなれない病名ですが、この機会に、CKDについて学んでみませんか。

CKDって どんな病気

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、誰もがかかる可能性がある病気です。

そもそも腎臓は どんな働きを しているの

腎臓は、「肝腎要」の言葉の通り、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。腎臓はソラマメの形をし、握り拳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の原因は 実は身近なことです

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の発症に関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(食べ過ぎ・飲み過ぎ・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、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の予防と早期発見に努めることが大切です。

CKD予防の4つのポイント

■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。
- ▽定期的に体重をチェックする。



■禁煙に努める 「禁煙外来」での治療や「うつのみや禁煙応援薬局(※2)」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、腎機能を調べる。



チェックその1

市保健センターの食育教室や栄養教室などで使用したレシピを、日本最大級の料理レシピ検索投稿サイト「クックパッド」に掲載しています。レシピにはエネルギー量や塩分量などの栄養価も表示されていますのでご利用ください。



▲QRコード

チェックその2

「気軽にエンジョイMiya運動」がお勧めです。詳しくは、市愉快動画館をご覧ください。また、「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。



▲QRコード

3月8日は世界腎臓デー CKDについて学ぼう

CKD(慢性腎臓病)パネル展示

- ▽期間 3月8~13日。
- ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▽内容 CKDに関するパネル展示、関連情報の配布など。

※1 Chronic Kidney Disease (クロニックキドニーディーズ・慢性腎臓病)の頭文字。

※2 うつのみや禁煙応援薬局(※2)による、禁煙に関する相談や禁煙指導を受け付ける薬局。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。