



3月11日は世界腎臓デー

密かに進行する慢性腎臓病に注意を

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

病気などによって、腎臓の働きが低下すると慢性腎臓病（CKD）になってしまいます。CKDは一つの病気の名前ではなく、腎臓の機能が慢性的に徐々に低下する全ての腎臓病のことを言います。

CKDは、日本の成人の8人に1人がかかるとされ、「新たな国民病」と言われています。脳卒中や心筋梗塞を起こす原因にもなり、進行すると腎不全となって人工透析や腎移植が必要になる場合もある恐ろしい病気です。

沈黙の臓器「腎臓」の働き

腎臓は、そら豆のような形で、体内に2つあります。血液をろ過して塩分や老廃物を尿と一緒に体外に出すことで電解質（ミネラルの一つで神経伝達や筋肉運動に関わる）や血圧の調整、血液・骨の生成を促進するなどの重要な役割があります。

異常があっても自覚症状が出にくいことから「沈黙の臓器」と呼ばれています。



◀腎臓は人の握りこぶしほどの大きさの臓器で背中側に位置しています。

| | | | |
|-------------|-------------|-------|-------|
| 空腹時血糖 | 99以下 | mg/dl | 5.2 |
| HbA1C(NGSP) | 5.5以下 | % | (-) |
| 尿糖 | (-) | | 6.0 |
| 尿蛋白 | H 5.0~7.5 | | (3+) |
| 潜血 | (-) | * | (2+) |
| ウロビリノーゲン | (±) | * | (±) |
| 比重 | 1.005~1.030 | | 1.024 |
| クレアチニン | 1.00以下 | mg/dl | 0.86 |
| B G F R | 60以上 | | 87.9 |
| 尿酸 | 2.1~7.0 | mg/dl | 5.8 |

▲「尿たんぱく検査」、「血清クレアチニン」、「eGFR検査」を確認しましょう。

健康診査でチェックしましょう

CKDを早期に発見するためには、健康診査を受けて確認することが必要です。安来市では平成26年度から市が実施主体の健診にクレアチニン検査を導入し、腎機能低下を初期に発見できるようにしています。令和元年度に安来市国民健康保険特定健診を受けた人のうち、腎機能低下がみられる人は、健診受診者のうち約25%（4人に1人）であり、年々増加しています。

毎年の健診で腎機能だけでなく、生活習慣病に関わる検査項目をチェックし、自分の体をきちんと知ることが大切です。

生活習慣の見直しでCKDを予防

CKDには、エネルギーや食塩のとりすぎ、運動不足、過度の飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関わっています。そのため、CKDの予防には、生活習慣を見直すことが必要です。腎臓の機能低下を早期に発見し、悪化させない生活を心がけましょう。

●CKDを予防する7つの習慣

- ①適正な体重を維持
- ②血圧・血糖のコントロール
- ③塩分やたんぱく質をとりすぎない
- ④運動不足に注意
- ⑤アルコールの過剰摂取に注意
- ⑥禁煙
- ⑦高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診して治療を継続



▲食生活に気をつけ、定期的に運動をすることでCKDの発症や進行を防ぎましょう。激しい運動でなくても軽いジョギングやウォーキングも効果的です。