



～3月9日は『世界腎臓デー』です～

# 健診&生活習慣改善で 腎臓を守りましょう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

毎年、3月第2木曜日は『世界腎臓デー』として世界各地でキャンペーンが開催されています。

この機会に、腎臓病の予防や早期発見、治療などに取り組んでみましょう。

## 【腎臓ってどんな臓器？】

腎臓は腰のあたりの左右にひとつずつある、にぎりこぶしくらいの大きさの、とても重要な働きをもった臓器です。腎臓には、尿をつくる、血圧をコントロールする、赤血球をつくる指令を出す、骨を維持するなどの働きがあります。

## 【新たな国民病、慢性腎臓病（CKD）】

慢性腎臓病は、腎臓での血液を仕分け（ろ過）する機能が落ちてしまう病気です。日本の成人の8人に1人が慢性腎臓病と推計されており、新たな国民病とも言われています。高血圧や糖尿病にかかっている人が多くみられ、生活習慣病との関係が深く、患者数は増加しています。また、高血圧や糖尿病にかかっているなくても、腎機能は年を重ねるごとに低下していくので、高齢者の割合も多くなります。

## 【あなたの腎臓は、大丈夫ですか？】

腎臓は、“沈黙の臓器”といわれ、かなり悪化しないと自覚症状が出てきません。尿の異常、むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振など、腎臓病の症状が現れたときには、すでに病気が進行していることがほとんどです。腎臓は機能が低下すると、元に戻ることはなく、放置すると末期腎不全となり、人工透析が必要になります。

## 【生活習慣病にもご注意を】

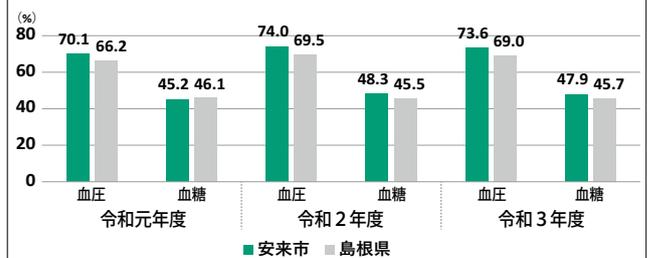
高血圧や糖尿病は血管に負担がかかるため、腎臓の働きの悪化につながります。肥満の人は、高血圧や糖尿病の発症につながりやすいため、注意が必要です。左記の症状がある人は、通院や内服をしっかりと行い、食事、運動に気を付けて症状の悪化を防ぎましょう。

## 【健診で腎機能を毎年チェックしましょう】

下の表は、安来市国民健康保険特定健診（40～74歳）における、血圧・血糖項目での保健指導判定基準該当者の割合の推移です。半数近い人が糖尿病のリスクを、7割の人が高血圧のリスクを持っていることが分かります。

毎年健診を受け、腎機能や生活習慣病に関わる検査項目から、自分の状態や変化に気づくことが大切です。健診の尿検査と血液検査で腎機能の状態が分かります。健診結果から病院受診をすすめられた人は早めに受診し適切な治療を受けましょう。

「安来市国民健康保険特定健診（40～74歳）における血圧・血糖リスク保有者の割合の推移（KDBシステム「健康スコアリング」より）」



## 安来市が行っている腎臓病予防関連サービス

▶安来市も世界腎臓デーにあわせ、毎年啓発活動をしています。



安来市国民健康保険では、特定健診の結果から無料で受けられる「特定保健指導」利用券を該当者へ送付しています。

生活習慣の見直しのチャンスです。積極的に活用しましょう。

食生活についての個別相談を月2回、無料で開催しています。ゆっくりご相談ができるように予約制となっています（相談時間は約1時間程度）。当事者ご家族も気軽にご相談ください。

個別相談を希望する人はいきいき健康課までお申し込みください。なお、健康手帳、健診結果、糖尿病手帳等がある人はご持参ください。

申し込み・問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220