

新たな国民病 慢性腎臓病 (CKD) が 怖い理由



ページ番号 1007821 【問合わせ】健康課 ☎84-0662

8人に1人といわれる新たな国民病であるCKDは、半田市国保特定健診では5人に1人にその疑いがあります。腎臓は背中側の腰の辺りに左右1つずつある臓器で、体の中の水分や血圧のバランスを調節したり、生きていくために必要なホルモンをつくる大切な臓器です。CKDの初期には、自覚症状がほとんどないのが大きな特徴です。無自覚なまま腎機能が徐々に低下し、初めて判明した時にはすでに重症化していて、人工透析等が必要となる場合があります。

① あなたの腎臓は大丈夫?

健康診断では尿検査の「尿たんぱく」と、血液検査の「クレアチニン」「eGFR」で腎機能がわかります。特に「eGFR」は腎臓が老廃物を排出する能力なのでぜひ確認してください。「クレアチニン」からもeGFR値は算出できます。

詳しくは日本腎臓病協会のホームページ▶



② 腎臓にやさしい生活を送りましょう!

いくつかあてはまるか確認しましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 血圧・体重管理をする | ☐ 禁煙 |
| ☐ トイレを我慢しない | ☐ 適塩生活(食塩は1日6g未満が目安) |
| ☐ ウォーキング程度の適度な運動をする | ☐ ストレスをためない |
| ☐ 適正飲酒(お酒は1日ビール500mL1本が目安) | |

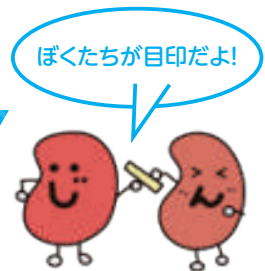
③ 慢性腎臓病 (CKD) 対策をしましょう!

(1)「腎臓シール」によるCKD予防の啓発

半田市医師会、知多薬剤師会、半田病院、半田市の4者による「はんだ『守ろう!腎臓』プロジェクト」を進めています。

半田市国保特定健診・後期高齢者医療健診の血液検査の結果、腎機能の低下が認められた方には「腎臓シール」をお渡ししています。

これをおくすり手帳に貼っていただくことでご自身の腎機能の低下を知ってもらい、医療機関は腎臓の負担に配慮した処方を行います。



(2)半田市国民健康保険加入者向け「慢性腎臓病(CKD)予防講座」

腎臓の機能が低下している方に対して薬剤師による講座を開催します。また、講座後に薬剤師と管理栄養士の個別相談会を設けます。

日 時 8月26日(月)13時30分～15時30分
場 所 半田市役所3階 303・304会議室
申 込 右記QRコード



◀ 講座の申込はこちら!

(3)栄養相談

随時、管理栄養士による栄養相談を受け付けています。CKD予防の生活習慣のポイントについて相談のご希望がある際は、ぜひご活用ください。