

あなたは大丈夫？ 新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)にご用心

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎)
☎242-1183



CKDを悪化させないために

CKDの発症や進行を抑えるには、禁煙しアルコールを控え、適度な運動をするなど、正しい生活習慣が必要です。また、疾患などがある場合はきちんと治療を受けること。そして、自分の腎臓の状態を知ることが重要です。特定健診などの健診を受け、腎機能や血液の状態、生活習慣病になっていないかなど、年に1回は体の状態をチェックしましょう。

適正体重の維持

禁煙

ストレス解消

栄養バランスのとれた食事

適度な運動

アルコールをとり過ぎない

×

×

治療中の人も健診を

健診は治療中の病気があっても受診できます。体全体の状態を把握できるチャンスです。健診結果はかかりつけ医にも見せ、今後の治療に活用してもらいましょう。

健診で早期発見

市では、下記の健診を実施しています。1年に1回は受診しましょう。(本年度まだ受診していない人が対象です)

菊池養生園での集団健診は、11月限定で無料の託児(要予約)もあります。
●実施期限 平成29年3月31日(金) 各医療機関の休診日は除く。

●健診一覧

健診の種類	生活習慣病健診	特定健診		後期高齢者健診
対象年齢	26歳～39歳	40歳～74歳		75歳以上
対象	<ul style="list-style-type: none"> 合志市国民健康保険加入者 加入の社会保険で健診を受ける機会がない人 	合志市国民健康保険加入者	社会保険加入者	後期高齢者医療(合志市)加入者
料金	1,500円	1,500円	ご加入の保険者に確認してください	800円
受診方法	集団健診	集団健診または個別健診		集団健診または個別健診
実施主体 問い合わせ先	健康づくり推進課		保険証記載の保険者	高齢者支援課

*空腹状態(できるだけ10時間以上飲食しない)で受診してください。

●**集団健診** 予約せずに受診できます。ただし、託児の利用は事前に菊池養生園にお申し込みください。

実施機関	
菊池養生園	菊池市泗水町吉富2193-1 ☎0968-38-2820
健診日時	
と き	11月 7日(月)、8日(火)、9日(水) 14日(月)、15日(火)、16日(水) 17日(木)
受付時間	午前8時30分～11時
託児対象	1歳～就学前(無料・要予約)

●**個別健診** 医療機関に事前予約が必要です。

地域	実施機関	電話番号
合 生	庄嶋医院	242-3388
	成松内科医院	345-5151
須 屋	ナカシマセブンクリニック	288-0777
	かたやま内科・漢方クリニック	273-6960
御代志	平山内科クリニック	273-6104
	森本整形外科医院	242-2231
幾久富	緒方整形外科医院	248-8181
	千年内科クリニック	273-7227
栄	ひかりヶ丘眼科・内科医院	348-6305
	和み内科診療所	248-7534
竹 迫	宮川内科医院	248-2155
	大森医院	248-0003

●問い合わせ先 健康づくり推進課(西合志庁舎) ☎242-1183
高齢者支援課(西合志庁舎) ☎242-1109



人の体を正常に保つ腎臓

腎臓は、尿をつくったり血圧を調整したり、人の体を正常に保つ働きをする大切な臓器です。ソラマメのような形をした握りこぶし程度の大きさで、腰の辺りに2つあります。腎臓の機能はある一定のレベルまで悪くなると、自然に治ることはありません。

慢性腎臓病(CKD)とは

慢性腎臓病(以下、CKD(※1))とは、腎臓の機能が慢性的に低下していく病気です。あまり聞きなれないかもしれませんが、成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病とも言われています。(※2)

※1 Chronic Kidney Disease
※2 日本腎臓学会『CKD診療ガイド』より

CKDは次のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態です

腎障害

タンパク尿などの尿異常をはじめ、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかかな状態

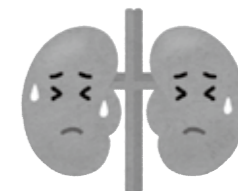
腎機能の低下

糸球体ろ過量(GFR)が60ml/分/1.73m²未満



進行すると透析や移植が必要に

初期の自覚症状はほとんどありませんが、進行すると夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。また、CKDがあると心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高くなることなどが分かっています。CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析や腎臓移植が必要になります。



メタボはCKD予備群？

メタボリックシンドロームの症状である高血圧、高血糖、脂質異常は、腎臓の働きを低下させます。つまり、メタボリックシンドロームの人はCKDになりやすいということです。また、年齢とともに腎機能も低下するため、高齢になるほどCKDの人が多くなります。



CKDチェックリスト☑

- こんな症状はありませんか
- 尿検査でタンパク尿が出ている
- 尿の色が濃い、尿が泡立つ
- 夜に何度もトイレに行く
- 顔色が悪いと言われる
- むくみがひどい
- 貧血や立ちくらみがよく起こる
- 疲れやすく、常にだるい
- 息が切れやすい
- こういう人は要注意
- 高齢者
- 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 健診でタンパク尿が見つかったことがある
- たばこを吸っている
- 家族に腎臓病の人がいる