

保健師だより

慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう！

慢性腎臓病(CKD：Chronic Kidney Disease)とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者は成人の8人に1人いるといわれ、新たな国民病ともいわれています。

CKDの症状とは？

CKDは、初期には自覚症状が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出てきます。しかし、これらの症状が出る時には、CKDがかなり進行している状態であると考えられます。そのため、定期的に健康診断を受けて、尿検査や血液検査で腎機能をチェックすることが重要です。

CKDが進行すると？

CKDになると、心血管疾患(心筋梗塞など)や脳卒中のリスクが高まるといわれています。さらにCKDが進行すると、腎不全になり人工透析が必要となります。食事の内容や水分を制限する必要も出て、日常生活に大きな影響を与えることになってしまいます。

CKD予防のために！

CKD予防のため、生活習慣全体の見直しと改善をしましょう。



また、次に当てはまる人は注意しましょう。

- ・高血圧、糖尿病、高尿酸血症(痛風)、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人
- ・尿路結石や急性腎不全になったことがある人
- ・健診などでたんぱく尿が見つかったことがある人
- ・腎臓病の家族がいる人
- ・タバコを吸っている人

特に、糖尿病は透析療法にいたる病気の第1位です。また、高血圧になると腎臓の働きが悪くなり、腎臓の働きが悪くなると高血圧が悪化するという悪循環に陥ります。そのため、これらの病気を持っている人は、腎臓を守るためにも、糖尿病や高血圧の治療がとても大切です。

健診を受けましょう！

定期的に健康診断を受け、尿検査や血液検査をすることがCKDの予防や早期発見につながります。

小郡市特定健康診査・若年者健康診査では、CKDの予防、早期発見のため、腎機能の検査を行っています。まずは健康診断を受けて、自分の腎臓の状態を確認しましょう。

健診結果の説明を希望する人は、健康相談室へご連絡ください。健診結果全体や現在の腎臓の状態について、保健師や管理栄養士が説明します。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666