

# 保健師だより

## 慢性腎臓病(CKD)をご存知ですか

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気のことです。

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、新たな国民病とも言われています。

CKDは生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰がかかる可能性のある病気です。進行すると、腎不全になり、人工透析や腎移植を受けなければならなくなってしまうほか、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高くなります。

### CKDの初期症状

CKDは、初期には自覚症状がありません。

腎臓は一度悪くなると、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行し、取り返しのつかないことになります。

### CKDが進行し現れる症状

CKDが進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、疲労感、息切れなどの症状が現れます。これらの症状が自覚されるときには、すでにCKDがかなり進行している場合が多いと言われています。

つまり、体調の変化に気をつけるだけでは、早期発見は難しいといえます。

### CKDを早期発見するには

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早期発見につながります。

小郡市特定健康診査では、CKD早期発見のための腎機能をみる項目の検査を行っています。

CKDは予防が可能です。まずは特定健康診査を受けて、自分の腎臓の状態を確認しましょう。

### こんな人は要注意！

- ・高齢者
- ・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
- ・家族に腎臓病の人がいる人
- ・たばこを吸っている人

### CKDを予防するためには

生活習慣全体の見直しと改善が一番です。

- ・早寝早起きで生活リズムを整える
- ・排尿を我慢しない・風邪を予防する
- ・体は常に清潔にする
- ・腎臓に負担をかけない軽い全身運動をする
- ・ストレスをためない
- ・暴飲はやめる
- ・塩分をとりすぎない
- ・十分な睡眠・休養をとる

♪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

## 取りつけましたか？住宅用火災警報器

あなたの住宅にも、住宅用火災警報器の取付けが義務付けられています

●問合せ先 久留米広域消防本部三井消防署警防課☎72-5101

「まさか！」の火事。住宅用火災警報器で助かる命があります。火災は決して他人事ではなく、どここの家庭でも起こりうることです。万が一の時でも、住宅用火災警報器があれば、いち早く火災を知らせてくれます。

### 住宅用火災警報器の維持管理

せっかく取り付けた住宅用火災警報器も、いざというときに正常に機能しなければ意味がありません。



#### お手入れ

○月に1回程度作動テスト  
警報器のボタンを押すか、ひもを引いたとき、音または音声が届けば異常はありません。

○定期的に汚れをふき取る  
ほこりなどが付くと感知しづらくなるため、汚れをふき取ってください。

#### 本体の交換

○本体の寿命は約10年  
設置後10年が経過したら新しいものに交換してください。本体の寿命が来たときに音や音声により自動で知らせてくれるものもあります。

#### 電池の交換

○電池の寿命は約5～10年  
電池切れの時には、音声やランプ表示などで交換時期を知らせてくれますので、新しい電池に交換してください。電池交換ができないタイプは、本体ごと交換する必要があります。  
※電池を交換するときは、販売店などで電池の種類を確認してください。