

●健康おおたわら塾● あなたは大丈夫？「慢性腎臓病」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

今、世界中で慢性腎臓病(CKD)が増加しています。「慢性腎臓病」とは、腎臓の働きが慢性的に低下している状態をいいます。

腎臓が悪くなる＝透析と思っている方も多いと思いますが、腎臓が少し悪くなったからといって、すぐに透析をするわけではありません。ただし、腎臓病は病気はかなり進行するまで、ほとんどの場合、自覚症状が出ないため、早期発見と早期治療がとても大切です。

現在、日本でもすでに透析を受けている人が約30万人います。これは、400人に1人が透析治療を受けていることとなります。

また、慢性腎臓病の人は1300万人以上いると推測されており、これは、成人の8人に1人にあたります。そのため、「新たな国民病」と言われています。

慢性腎臓病の人は、透析予備群であると同時に、心筋梗塞や脳卒中などの循環器病の発症率が高いことも分かってきました。

●慢性腎臓病かどうか、どうすれば分かる？

【慢性腎臓病の定義】

- ①たんぱく尿が出る。
- ②腎機能低下=eGFR(糸球体ろ過量)が60ml/分/1.73m²未満
- ※①、②のどちらか、または両方が3か月以上持続するとCKDです。



- ・①は尿検査で、尿たんぱくを調べます。
尿にたんぱくや潜血が出るのは、腎臓に障害があることを予測できます。
- ・②は血液検査で血清クレアチンを調べます。
eGFRは、どれだけ腎臓のはたらきが低下しているのか推測できる指標です。eGFRは、血清クレアチン値と年齢・性別を使って算出します。

●大田原市の現状は？

【eGFR(糸球体ろ過量)】平成24年度 市民健康診査結果(血液検査 計10,727人)

| →ステージが上がるにつれて慢性腎臓病(CKD)が進行→ | | | | | |
|-----------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|-------------|
| ステージ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 重症度 | 正常 | 軽度低下 | 中等度低下 | 高度低下 | 末期腎不全 |
| eGFR | ≥90 | 60～89 | 30～59 | 15～29 | <15 |
| 自覚症状 | なし | → | | | あり |
| 該当者数(割合) | 1,563人 14.57% | 7,538人 70.27% | 1,591人 14.83% | 30人 0.28% | 5人 0.05% |

※糸球体ろ過量(eGFR)は生活習慣や年齢などの様々な要因により値が低下し、この値が低いほど腎機能が弱っていることを示します。
ステージ3以上の方は中程度～高度に腎機能が低下している状態ですが、積極的な生活習慣の改善により、腎機能を回復することができます。
自分の腎臓の状態を知り、腎臓の働き度合いを知っておくことが重要となります。

※大田原市では平成17年度から、健診データ分析ソフト『マルチマーカー』を導入し、科学的な根拠により結果を分析して保健指導を行っています。

【尿たんぱく】 平成 24 年度 市民健康診査結果 (尿検査 計 10,720 人)

| | 基準値 | たんぱく尿が出ている | |
|-------|----------|------------|--------|
| 尿たんぱく | －・± | ＋ | ＋＋以上 |
| 該当者数 | 10,323 人 | 292 人 | 105 人 |
| (割合) | (96.3%) | (2.7%) | (1.0%) |

※正常な腎臓では、たんぱくは尿に出ません。(基準値:－・±)腎臓の糸球体(血液をろ過して尿をつくる場所)が傷つくことで、たんぱく尿が出てきます。

●慢性腎臓病だったらどうすればいいの？

慢性腎臓病には段階があります。できるだけ早い段階で見つけることが大切です。腎臓を悪くする糖尿病や高血圧を予防したり、治療したりすれば、進行を抑えることができます。

【腎臓をいたわるポイント】

- ①**必要な薬以外は飲まない・使わない**
薬やサプリメントの中には、腎機能を悪化させるものもあります。
- ②**体重、血圧、糖尿病、脂質、尿酸をしっかり管理、コントロールする**
肥満、高血圧、糖尿病、LDL コレステロール、尿酸 → 腎臓の血管に負担をかけます。
- ③**減塩に努める**
塩分の摂りすぎ → 高血圧を介して、もしくは直接、腎臓を傷めます。
- ④**禁煙、アルコールの適正摂取に努める(純アルコール量 20g / 日)**
多量飲酒 → 血圧を上げます。 ↳ ビールなら 500ml、日本酒なら 1 合弱程度
- ⑤**排尿を我慢しない**
- ⑥**適切な水分摂取に努める**
- ⑦**風邪をひかない**
- ⑧**早寝早起き、十分な睡眠・休養をとる**
腎臓の細胞は再生されない → 細胞を修復するために睡眠や休養が必要
- ⑨**ストレスをためない**

腎臓の働きを悪くする要因には、生活習慣病が大きく影響します。生活習慣病は、生活習慣の見直しで予防や改善ができますので、毎年、健診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

《平成25年度 大田原市民健康診査申し込み受付中》

大田原市の基本健診では、国で指定された検査項目以外にも、慢性腎臓病の予防につながる検査項目を独自に追加しています。毎年、健診を受け、自分の腎臓の状態を知って、腎臓病を予防しましょう。



集団健診 4月の日程

●受付時間
午前 8 時～ 10 時

| 日にち | 会場 | 対象地区 |
|----------|-----------|-----------|
| 4月30日(火) | 大田原東地区公民館 | 上町・清水町・旭町 |

●「特定健康診査」または「後期高齢者健診」を受診する方は、「保険証」と「特定健康診査受診券」をご持参ください。
●申し込んだ日程を変更する方やまだ申し込みをしていない方は、担当までご連絡ください。変更のご連絡がない場合、ご希望の日を受診できないことがあります。
●市の健診は1年に1回の受診です。市民健康診査および国民健康保険の人間ドック・脳ドックで受診した項目は、重複して受診できませんので、ご注意ください。

■問い合わせ 健康政策課成人健康係 ☎(23)7601

女性のみの健診日程

●受付時間
午前 8 時(予定)～ 10 時

| 日にち | 会場 | 対象地区 |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 4月13日(土) | 大田原東地区公民館 | 39歳以下の方 (対象地区指定なし) |
| 4月14日(日) | | |
| 4月19日(金) | 湯津上農村環境改善センター | 湯津上地域在住の方 |
| 4月20日(土) | | |
| 4月21日(日) | 大田原東地区公民館 | 40歳以上で城山、新富町、元町、富士見、若草、若松町、中央、山の手に在住の方 40歳以上で美原、浅香、加治屋、住吉町、末広、紫塚、本町に在住の方 |
| 4月22日(月) | | |
| 4月23日(火) | | |
| 4月24日(水) | 黒羽保健センター | 黒羽地域在住の方 |
| 4月25日(木) | | |