

●緊急健康特集(全4回)●

## 第4回 自分の腎臓を守る生活はこれだ!

■相談・問い合わせ  
健康政策課成人健康係  
☎(23)7601

## いくつあてはまる?慢性腎臓病(CKD)の発症要因

## 慢性腎臓病(CKD)発症要因チェックシート

腎機能は年齢とともに低下します。次のチェックシートで、自分がどのくらい慢性腎臓病(CKD)の発症要因を持っているかチェックしましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 血圧が高い          | <input type="checkbox"/> 過去の尿検査で蛋白尿などの異常があった      |
| <input type="checkbox"/> 血糖値が高い         | <input type="checkbox"/> 腎臓の形の異常や病気の既往がある         |
| <input type="checkbox"/> 肥満である          | <input type="checkbox"/> 尿路結石・前立腺肥大・膀胱炎にかかったことがある |
| <input type="checkbox"/> LDLコレステロール値が高い |   |
| <input type="checkbox"/> 尿酸値が高い         |   |

いくつあてはまりましたか? 1つでもあてはまった方は、慢性腎臓病(CKD)を発症する可能性があります。

次の『腎臓をいたわるポイント』を参考に、生活習慣を見直し、腎臓をいたわる生活を心がけましょう。

## 慢性腎臓病(CKD)とは

成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)患者であるといわれ、進行すると透析が必要になるばかりでなく、動脈硬化を進め心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。

CKDは、患者数も多く予後が悪い、新たな国民病と言われています。

CKDの発症・進展には生活習慣が密接に関わっており、生活習慣の改善や薬物療法によって、進行や予防が可能な疾患です。

## 今日から実践!腎臓をいたわるポイント

どんな生活習慣が腎臓を弱らせているのか、腎臓の弱点を知りましょう。

守る生活	腎臓の弱点	いじめる生活
<input checked="" type="checkbox"/> 早寝早起き <input checked="" type="checkbox"/> 風邪をひかない <input checked="" type="checkbox"/> 体を清潔にする	 ウイルス	<input checked="" type="checkbox"/> 風邪 <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠不足
<input checked="" type="checkbox"/> 禁煙 <input checked="" type="checkbox"/> ストレスをためない <input checked="" type="checkbox"/> 腎臓に負担をかけない運動 (ウォーキングなど)	血流量 ストレス	<input checked="" type="checkbox"/> ストレス <input checked="" type="checkbox"/> 激しい運動 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙
<input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病・高血圧・痛風・ 禁煙をしっかり管理	血管内皮	<input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病・高血圧・痛風 <input checked="" type="checkbox"/> 暴飲暴食
<input checked="" type="checkbox"/> おしっこを我慢しない	残尿	<input checked="" type="checkbox"/> おしっこを我慢する <input checked="" type="checkbox"/> 膀胱炎
<input checked="" type="checkbox"/> 必要な薬以外飲まない	薬 	<input checked="" type="checkbox"/> 薬やサプリメントに頼る

————— 毎年の健康診断で腎臓の働きを確かめましょう —————

## 腎臓を守るためのひけつ

## ①休養と睡眠

過労は避け規則正しい生活を送りましょう。心臓・腎臓は生まれてから仕事を休むことのできない臓器です。休養と睡眠時間の確保で腎臓全体を休めましょう。

## ②ストレスをためない

ストレスは腎臓に流れる血液量を少なくしてしまい、腎臓の働きを悪くします。

## ③感染症の予防

細菌・ウイルス感染により、腎臓の糸球体が傷つきます。

## ④過度な運動や脱水の予防

適度な運動は体力を維持するために必要ですが、過度の運動は老廃物を増やすため腎臓に負担をかけます。サウナや発熱時の発汗・過度のアルコールは脱水をまねきます。

## ⑤排尿をがまんしない

膀胱に尿がパンパンに溜まると細菌も溜まり、腎臓に尿が逆流することで糸球体が圧迫され傷つきます。

## ⑥必要な薬以外は飲まない・使わない

腎臓から排泄される薬剤は尿細管を傷めるものもあります。



## 慢性腎臓病(CKD)の予防に関する緊急講演会開催!

広報おおたわら8月15日号から4回にわたり、慢性腎臓病(CKD)についてお伝えしてきました。慢性腎臓病(CKD)について、より皆さまにご理解いただくために、慢性腎臓病(CKD)の第一人者である菱田先生の講演会を開催いたします。ぜひご来場ください。

- **日時** 11月16日(火)  
午後1時30分～3時30分  
受付：午後0時30分～1時30分
- **場所** 那須野が原ハーモニーホール  
大ホール
- **演題** 慢性腎臓病(CKD)の予防
- **講師** 日本腎臓病対策協議会  
前理事長 菱田 明 先生
- **対象者** 大田原市民
- **定員** 1,100名
- **入場料** 無料
- **申込方法** 事前申し込み不要。  
直接会場にお越しください。

### ■問い合わせ

健康政策課成人健康係 ☎(23)7601

### 《講師プロフィール》

- ◎昭和45年 東京大学医学部医学科 卒業
- ◎平成11年4月 浜松医科大学医学部 内科学第一講座 教授 着任
- ◎平成22年3月 浜松医科大学医学部 退職
- ◎平成22年4月 浜松医科大学 名誉教授 就任
- ◆平成18年～20年 日本腎臓学会 理事長  
慢性腎臓病対策協議会 理事長
- ◆平成18年 厚生労働省「腎疾患対策検討会座長」



菱田 明 先生

★次回からは、腎臓の働きについてワンポイント形式でお伝えします。

## 『高齢者生活支援サービス事業 一覧』『ほほえみセンターの所在地』訂正のお知らせ

広報おおたわら9月1日号14～15ページに掲載の、『高齢者生活支援サービス事業 一覧』および、9月15日号19ページに掲載の『ほほえみセンターの所在地』に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

### ◎高齢者生活支援サービス事業 一覧 (一部抜粋、緑字が訂正したところ)

サービス名称	サービス内容	対象者	費用
高齢者日常生活用具給付等事業	高齢者の方が安心して日常生活を営めるように、高齢者向けの日常生活用具(電磁調理器、火災警報器または自動消火器、老人用電話)を給付(貸与)します。	ねたきり高齢者、ひとり暮らし高齢者および高齢者世帯(一部所得制限有り) ※給付(貸与)種目により違いがあります	無料。ただし、老人用電話の通話料が500円を超えたときは自己負担。
高齢者軽度生活支援事業	草取り、庭木の手入れ、家屋内の整理整頓などホームヘルパーの業務以外の支援を行います。(月5回を限度とします)	ひとり暮らしの高齢者および高齢者のみ世帯	1回一人当たり140円(2時間以内)。ただし、事業に要する材料費などや処分費は全額自己負担。
徘徊高齢者家族支援サービス事業	現在位置を探索するための機器を貸し出し、万一、行方不明になった場合、探索と保護を目的とした人員派遣を行う事業です。	介護認定を受けている方で徘徊のある高齢者およびその家族	機器のレンタル料は無料。ただし、人員派遣に要する経費の2分の1、また、機器を紛失したときは自己負担。

### ◎ほほえみセンターの所在地 (一部抜粋、緑字が訂正したところ)

名称	所在地	電話番号	開所日	開所時間
深川ほほえみセンター	本町2-2829-41	(23)2469	火・木・土	午前9時～午後4時
美原ほほえみセンター	美原1-3478-12	(22)3096	月・水・金	午前10時～午後3時
若草ほほえみセンター	若草1-1475-127	(23)3009	月・水・金	午前10時～午後3時

■問い合わせ 高齢いきがい課高齢対策係 ☎(23)8740