

●緊急健康特集(全4回)●

# 第1回 今、腎臓が危ない!!

■相談・問い合わせ  
健康政策課成人健康係  
☎(23)7601

腎臓はからだの中の老廃物を排泄する重要な臓器です。

近年、この臓器の病気である**慢性腎臓病(CKD)**が『新しい国民病』として注目されており、市では、今年度から本格的な腎疾患対策を推進しています。

◎『新しい国民病』慢性腎臓病(CKD)について

慢性腎臓病は、腎臓の機能が慢性的に弱っている状態で、発症頻度は成人の8人に1人とされています。

最近の研究では慢性腎臓病患者は透析予備軍であると同時に、心筋梗塞や脳卒中などの病気の発症率が高いこともわかってきました。

◎慢性腎臓病(CKD)の定義

次の①、②のどちらか、または両方が3か月以上持続する状態。

①蛋白尿が出る

②推算糸球体ろ過量(eGFR)が60未満⇒腎機能が低下






※推算糸球体ろ過量(eGFR)とは、腎臓の処理能力を示す糸球体ろ過量(GFR)を、計算式から求めたもの。

★大田原市の現状

下の表は、平成21年度に市の健康診査を受診した9,795名の結果を、慢性腎臓病(CKD)の進行度別に表したものです。

平成21年度大田原市健康診査受診者の慢性腎臓病(CKD)の進行状況と重症度別割合

→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	1,650人 16.9%	6,795人 69.4%	1,324人 13.5%	21人 0.2%	5人 0.05%

※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。

★推算糸球体ろ過量(eGFR)を検査項目に導入

推算糸球体ろ過量(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。

大田原市の健診結果では、約7割の方がステージ2に該当しています。

この段階では、生活に支障もなく自覚症状もありませんが、腎機能は少しずつ確実に低下してきています。

さらに、今後の生活習慣によっては、腎臓を傷め、慢性腎臓病(CKD)を進行させることになりまますので、ステージ2と言えども注意が必要です。

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。

慢性腎臓病(CKD)とわかったら、すぐに原因を見つけ、対策を行いましょ。

★自覚なく進行する慢性腎臓病(CKD)

ステージ4～5の腎不全になる寸前の方でも、支障なく日常生活を送っている場合もありますので、腎臓の状態を知るためには、専門の検査を受ける必要があります。

市の基本健康診査には、推算糸球体ろ過量(eGFR)を調べる項目があり、自覚症状が出る前に腎臓の変化がわかります。

市の基本健康診査の対象となる方は、ぜひこの機会に受診してください。

市の基本健診対象者

- ・若年健康診査  
35歳以上の男性および30歳代の女性
  - ・特定健康診査  
40歳以上の大田原市国民健康保険加入者および特定健康診査受診券が発行済の社会保険被扶養者
  - ・後期高齢者健康診査  
後期高齢医療加入者
- ※上記の健診の対象とならない方でも、慢性腎臓病をはじめとした健康相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

◎次回掲載予定内容『蛋白(たんぱく)尿は危険のサイン』

わかちあいの会  
「こもれび」ミニ集会開催

「栃木のちの電話」では、平成20年4月から自死遺族支援として、わかちあいの会「こもれび」を開催しています。

家族や身近な方を自死でなくした方だけを対象として、同じ体験をもつ方々と、辛い思いや悲しみなどを分かちあう場として設けています。このたび、大田原市を会場として次のとおりミニ集会を開催します。

●日時 8月31日(火)

●日時 午後1時30分～午後3時30分

●場所 大田原市総合文化会館

第1会議室

●参加費 無料

●内容 大切な人を自死でなくした方々への支援活動のお話と、家族などを自死でなくした方々のためのミニ集会

※通常の「こもれび」開催案内

●日時 毎月第1金・土曜日  
午後2時～4時

●場所 とちぎ福祉プラザ  
(宇都宮市若草1-10-6)

●内容 大切な人を自死でなくした方同士が、その思いをわかちあう場所です。

●問い合わせ

栃木のちの電話事務局

TEL 028(622)7970

✉ tid1999@maple.ocn.ne.jp