

## 大切な腎臓を守りましょう！

～3月11日は「世界腎臓デー」です～

腎臓は血液をろ過して身体の中の老廃物を排泄したり、体に必要なものを再吸収したりしながら、体を正常な状態に保つ働きをしている大切な臓器です。今回は、慢性腎臓病(CKD)について紹介します。

## 慢性腎臓病(CKD)とは？

- ①尿たんぱくなど腎障害を示す所見が出ている。
  - ②腎臓の働きが低下している。(GFRが60未満)
- ※①②のどちらか、または両方が3か月以上続く状態を言います。



## 悪化すると…

慢性腎臓病(CKD)は進行すると人工透析が必要になります。また、心筋梗塞や脳卒中などの発症率は3倍に高まります。

現在、全国では1,330万人が慢性腎臓病と推測されており、「新たな国民病」と言われています。

## 慢性腎臓病(CKD)の原因

原因は多様で、糖尿病からの「糖尿病性腎症」、高血圧や加齢による「腎硬化症」だけでなく、「IgA腎症」や「多発性のう胞腎」といった難病による腎機能の低下もあります。

## 腎臓の状態は健診でわかります

**尿検査**：尿たんぱくや尿潜血で腎臓が傷ついていることを予測できます。

**血液検査**：血清クレアチニン値と年齢・性別から、腎臓の働きの指標であるGFR(糸球体ろ過量)を計算して出します。

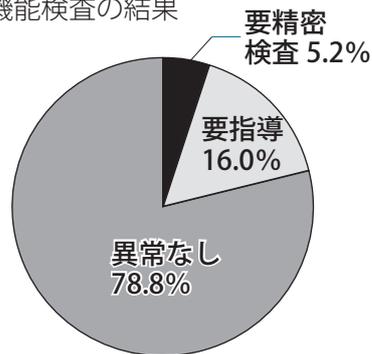


## 大田原市の現状

令和2年度の市民健康診査結果(特定健診受診者4901人)から、腎機能の要指導者数784人(16.0%)、医療機関へ受診が必要となった要精密検査者数は、255人(5.2%)でした。

腎臓は悪くなってしまうと元に戻すことができません。しかし、腎臓の働きが低下するのを遅らせることはできます。

腎機能検査の結果



## 腎臓をいたわる生活のポイント

- ①糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある方は、治療を受け良好なコントロールを保ちましょう。
- ②適正な体重を維持しましょう。
- ③減塩しましょう。
- ④禁煙に務めましょう。
- ⑤飲酒は適量に。過度の飲酒は脱水をまねきます。
- ⑥必要な薬以外は飲まない・使わない。



参考文献：日本腎臓学会 編 「生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言」

## 体験者の手記「腎臓病と向き合う」<sup>ひらいしょういち</sup>平井正一さん 61歳(蜂巢)

平成22年度広報おたわら9月号でも紹介しました、人工透析を受けている方の体験談を紹介します。

私が腎臓病と向き合うようになったのは、健診結果で「尿たんぱく・尿潜血・血糖値」に有所見が認められたことからです。

「要経過観察」となりましたが、仕事にかこつけて受診せずにいました。この時、将来の「赤信号」として捉え、予防対策を行えば病気にならずにいられたのではと悔やまれます。

私は、糖尿病性の慢性腎不全で透析の導入となりましたが、進行も早く、クレアチニン値が正常値を外れてから1年後でした。透析は、1日おきに4時間、つまようじ大の針を2本刺し、ベッドでじっとしながら、

汚れた血液をろ過していただく、生涯続く治療です。

先の見えない「時間と自分」の闘いです。透析導入後の生活にも制約があります。また、年間でおよそ500万円という莫大な医療費がかかります。幸いなことに国の援助を受けられますが、このような病気の人を増やしてはいけません。

人生は「山登り」に例えられますが、「健康長寿」という頂を目指して、どうか皆さん一人ひとりが健康に関心を持ち、健康診断を受けて、その結果を理解し、日常生活習慣を見直してください。

## 令和3年度市民健康診査の申し込み受付中

慢性腎臓病は進行してからでないと自覚症状が表れません。そのため、定期的に健康診査を受けて腎機能を確認しておくことが大切です。ただいま、令和3年度の市民健康診査の申し込みを受け付けています。

お気軽に  
ご相談ください

### 健診の申し込みに関する窓口

健康政策課 本 3階 TEL (23) 7601  
受付時間 月～金(年末年始、祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

## コラム ～新型コロナウイルス感染症～ vol.9

### 「こころの健康を保つためにできること」

現在、私たちは、感染症への対策から生活の中での変化や制約を受けて生活しています。誰もが少なからずストレスを抱えており、こころのケアを意識することが大切です。できるだけ次のようなことを意識して生活しましょう。

- ①規則正しい生活のリズムを保ちましょう。
- ②食事や水分を十分にとり、エネルギーを補充しましょう。
- ③テレビやインターネットの見過ぎはやめましょう。正しい情報を手に入れましょう。

### 【こころの相談窓口】

#### ・SNS相談「こころの相談@とちぎ」

毎日午後3時～午後10時

※右のQRコードから栃木県ホームページにアクセス



#### ・こころのダイヤル

TEL 028(673)8341

平日午前9時～午後5時

参考文献：栃木県作成「新型コロナウイルスとこころの健康」



問 健康政策課 本 3階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。