

# 知らない間に腎臓を痛めている人が増えています

～CKD(慢性腎臓病)ってなに?～

## ●腎臓は‘肝心要(かんじんかなめ)’の臓器

腎臓は体内の環境を整える大切な働きがあり、私たちの健康の要となる臓器です。尿を作って老廃物を出すだけでなく、血圧を調整したり、血液をつくるホルモンを分泌したり重要な働きをしています。

腎臓の働きが低下した状態が続くことを**CKD(慢性腎臓病)**といいます。CKDは腎臓の病気や合併症を早く見つけるために提案された考え方です。



問 暮らし部 健康課 担当:永淵  
☎ (23)9135

## 6人に1人はCKDの疑いあり

(平成23年度武雄市国民健康保険特定健診結果から)

## ●CKDは脳卒中や心臓病も引き起こします!

腎臓を痛める原因は肥満、喫煙、ストレス、塩分の取りすぎなどの生活習慣といわれています。高血圧や糖尿病、高尿酸血症などの生活習慣病があるとCKDはより進行しますので、脳卒中や心臓病を引き起こしたり、人工透析が必要となったりします。

武雄市では糖尿病が原因での人工透析者が増えています。



## ●特定健診でわかります!

CKDは自覚症状がなく、早期に見つけるためには健診を受けることが大切です。

## ●CKDの基準

①②のいずれかまたは両方が3か月以上続く状態

- ①腎機能が健康な人の60%未満に低下している  
eGFR(推算糸球体ろ過量)60%未満
- ②尿検査などで腎臓に明らかな異常が認められる  
尿蛋白、尿潜血等

※eGFRが50%未満の人や心配のある人は、かかりつけ医にご相談ください。

## ●腎臓をいたわる生活をしましょう!

腎臓は黙々と働いています。日頃の生活を振り返り、血圧や血糖のコントロール、肥満予防などに努めましょう。

## 健診受診者の声

健診結果をもとに市の看護師・保健師が家庭訪問をした際に聞いた受診者の皆さんのお話を紹介します。



## がん検診のススメ

「がん」で命を落とさないために・最終回

中川恵一監修／がん検診企業  
アクション事務局発行  
「がん検診のススメ」より

## ●検診を受けるには

これまでもお伝えしてきましたが、禁煙などの生活習慣の改善と、定期的ながん検診、この二段階「こそ、がんで死なないための「特効薬」です。

がん検診は、会社などで行うものは別として、市区町村が住民の方を対象として行っています。がん検診は、全国ほぼすべての市区町村において、安価に受けられます。武雄市の場合、全部受けても男性で2400円、女性で3700円です。詳細は「がん検診率向上課」へお問合せください。

世界トップクラスのがん大国、日本。「がん」を知り、がん向き合い、がんに向けることのない社会をめざす必要があります。さあ、受けなきゃソン!がん検診。

問 暮らし部

がん検診率向上課

☎ (23)9131