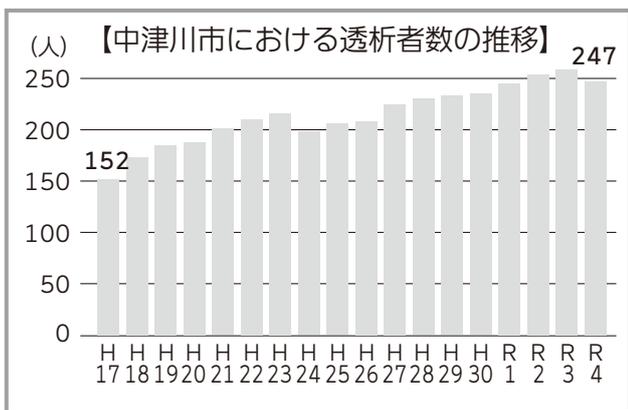


3月14日は世界腎臓デー
 あなたの腎臓は健康ですか？
 慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう

問 健康医療課（☎内線 627）

慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の働きが正常の60%未満に低下する、たんぱく尿が出るなどの腎臓の障害が3カ月以上続く状態で、成人の8人に1人はCKDといわれています。CKDは、心筋梗塞や脳卒中など、心血管病の発症のリスクが高くなり、進行して腎不全になると最終的には人工透析が必要になります。中津川市の状況をみると、人工透析者数は増加傾向にあります。



※身体障がい者じん臓1級該当者のデータです。

CKDの危険因子 こんな人は要注意！！

- 高齢者の方
- 家族に腎臓病の人がいる方
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある方
- 健診で蛋白尿が見つかったことがある方
- 高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームがある方
- 喫煙している方



CKDは早期発見が大事！

腎臓機能はある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことが困難です。しかし、CKDを早い段階で見つけ、生活習慣を改善したり、腎機能を悪化させる疾患を治療することで進行を抑制できるといわれています。腎臓機能は「血液検査」と「尿検査」で確認することができます。腎臓からのサインを見逃さないために毎年健診を受診しましょう。

腎臓は機能が低下しても、自覚症状が乏しいから健診で確認することが大切なんだね！



健診判定		尿蛋白 (-)	尿蛋白 (±)	尿蛋白 (1+) 以上
eGFR	60以上 (正常)	今後も継続して健診受診を		
	45~59 (軽度~中等度低下)	生活習慣の改善を		
	44以下 (中等度~高度低下)	かかりつけ医または医療機関受診を		

※eGFR（推算糸球体ろ過量）は、腎臓のろ過の働きを示す数値で、血液検査（血清クレアチン）と年齢および性別から推算されます。

岐阜県のCKD予防

岐阜県
 CKD対策はこちら



CKDの予防のポイント

- 1年に1回の健診受診と、生活習慣の見直し
- 必要な治療の継続
- 血圧のコントロール
- 食生活の改善と運動で肥満を解消
- 禁煙

