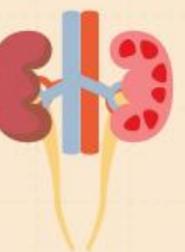


かんじんかなめ
肝腎要

8人に1人がCKD 問合先 保健センター188-5533

腎臓を守るために



邑楽町国民健康保険の
全体の医療費で

3位

慢性腎臓病 (CKD) は、

国内に約1,330万人の患者がいるといわれている病気で、成人の8人に1人の割合に上るほど身近な病気です。邑楽町でも国民健康保険(以下、国保)の傷病別医療費では3番目に多くなっています。

慢性腎臓病は、初期にほとんど症状が出ないことが多く、気付いたときには進行しているケースも。むくみや貧血、だるさや息切れ、夜間の尿回数が増えるなどの症状が自覚できるようになったときには、病状がかなり進行している可能性が高いです。また、慢性腎臓病は心筋

邑楽町国民健康保険の
医療費が多い疾病順位

- 1位▶糖尿病 7.1%
- 2位▶高血圧 5.2%
- 3位▶慢性腎臓病 5.0%
- 4位▶統合失調症 4.4%
- 5位▶関節疾患 3.5%

梗塞や脳卒中などの命に関わる病気の危険因子になるとも言われ、循環器系の病気発症率が約3倍に高まるとも言われています。

腎臓の主な機能には老廃物を体から排出する働きや血圧を調整するなどの働きがあります。

人工透析要因第1位

糖尿病

全国では4割が糖尿病が原因だが...

邑楽町は **65.4%**

要するに腎臓にこうした働きを過度にさせることや血管に負担をかけることは腎機能の低下につながります。実際、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が慢性腎臓病の発症率を高めるリスクになります。

慢性腎臓病の怖いところは、重症化すると人工透析での治療が必要になることです。治療は基本的に週3回程度、1回あたり4~5時間を要するため、治療を軸とした生活になることは避けられません。ちなみに慢性腎臓病から人工透析に至る原因の第1位は糖尿病。全国では約4割の人が糖尿病を起因としているのに対して、邑楽町では約6割と非常に高くなっています。こうした状況にならないためにも、事前の予防が大切。下記に予防法をまとめたので、症状が現れて深刻化する前に、予防を始めませんか。

生活習慣の改善



細胞の修復には睡眠や休養、適度な飲酒(男性1合・女性0.5合)や禁煙など生活習慣の改善が必要です。特に過労や夜更かしは腎臓の負担を増やすことにつながります。

ストレス軽減



ストレスは生活習慣病の引き金になるほか、過度のストレス状態が長期にわたると、腎臓の血流量が減少して尿が少なくなることもあります。

適度な運動



運動は生活習慣病予防に不可欠ですが、疲れがたまるほどの運動は腎臓にはマイナス。ウォーキングなどの軽い全身運動で血行を促しましょう。

食生活の改善

- ↓ 肉や魚、大豆製品に含まれるタンパク質を取り過ぎない
- ↓ 野菜や果物に多いカリウムを取り過ぎないように、茹でたりに水にさらしたりする
- ↓ 摂取カロリーは適量にする
- ↓ 水分は脱水予防のため適量取る

塩分を制限する

塩分を取り過ぎると過剰排泄となり、腎臓に大きな負担がかかります。また、塩分は調味料からの摂取が約6割なので、使い過ぎに注意です。

1日 男性 **7.5g** 女性 **6.5g** を目安に
食べ方などを工夫して塩分量を減らしましょう
※高血圧の人は6g未満。

食塩量(例)

 8.1g →汁を残すと 3.5g ラーメン	 2.0g みそ汁	 8.1g →汁を残すと 4.1g うどん
---	---	--

生活習慣の改善でお悩みの人は保健センターでも相談を受け付けています

