

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
防を始めてみませんか。

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)



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

