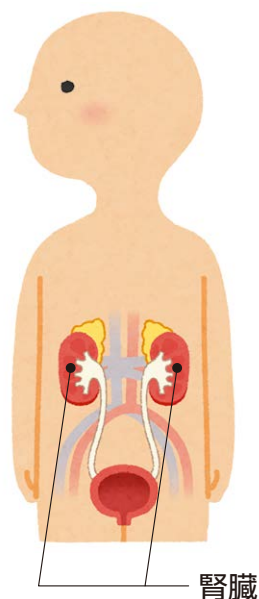


あなたの腎臓を守りましょう ～CKD (慢性腎臓病) を知っていますか?～

CKD(慢性腎臓病)をご存知でしょうか。CKDとは腎臓の働きを示すGFR(糸球体ろ過量)が正常時の60%未満、あるいは、タンパク尿が陽性など腎機能に問題がある状態が3カ月以上続く状態です。CKDは日本の成人の8人に1人がかかるといわれています。また、重症化するまで自覚症状がなく発見が遅れることが多い病気です。

津市国民健康保険加入者でも、糖尿病の人の割合は増加しており、中でも糖尿病の重症化による糖尿病性腎症や人工透析治療が必要となる人の割合が増加しています。

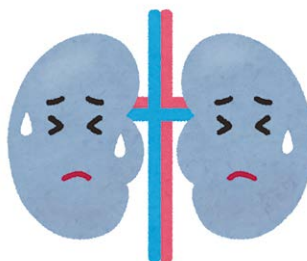
そのため、津市では、平成30年度から津市国民健康保険特定健康診査において、糖尿病やCKDの早期発見のための検査項目を新たに追加しました。これまで糖尿病の指標となる検査項目は血糖かHbA1cのいずれか1つでしたが、市内の健診機関で受診した場合のみ血糖とHbA1cの両方を実施します。また、CKDの指標となるeGFR(血清クレアチニン値を基に推算した糸球体ろ過量)が検査項目に新たに追加されました。ぜひ、毎年特定健診を受けて、自身の健康管理に役立てましょう。



腎臓の働き

- 尿を作る…体内の血液をろ過して老廃物を尿として体外へ出し、必要なものは再吸収します。
- 電解質の調整…イオンバランスの機能を調整します。
- 血圧の調整…塩分と水分の排せつ量をコントロールして血圧を調整します。
- 造血ホルモンの分泌…骨髄に赤血球を作らせます。
- 骨形成のサポート…カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを生成します。

腎機能が低下すると



CKD

初期は自覚
症状なし

放置すると

腎不全

脳卒中、心筋梗塞、
心不全などの原因にも

CKDにならないために

- 適正な体重を維持する。
- 塩分の摂り過ぎ、大量飲酒、喫煙、鎮痛薬の常用を避ける。
- 糖尿病などの生活習慣病の治療が必要な場合は中断しない。

※日本腎臓学会「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」より



特定健康診査を受けましょう

特定健康診査を受診することで、CKDだけではなくCKDの原因となる、肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの早期発見・治療につながります。

40歳以上の津市国民健康保険加入者で対象となる人には、順次受診券を送付しています。詳細については、受診券に同封の案内をご覧ください。

なお、特定健康診査を受けていない人には、9月ごろに受診勧奨はがきを送付します。健診受診啓発のため、ご理解ください。

