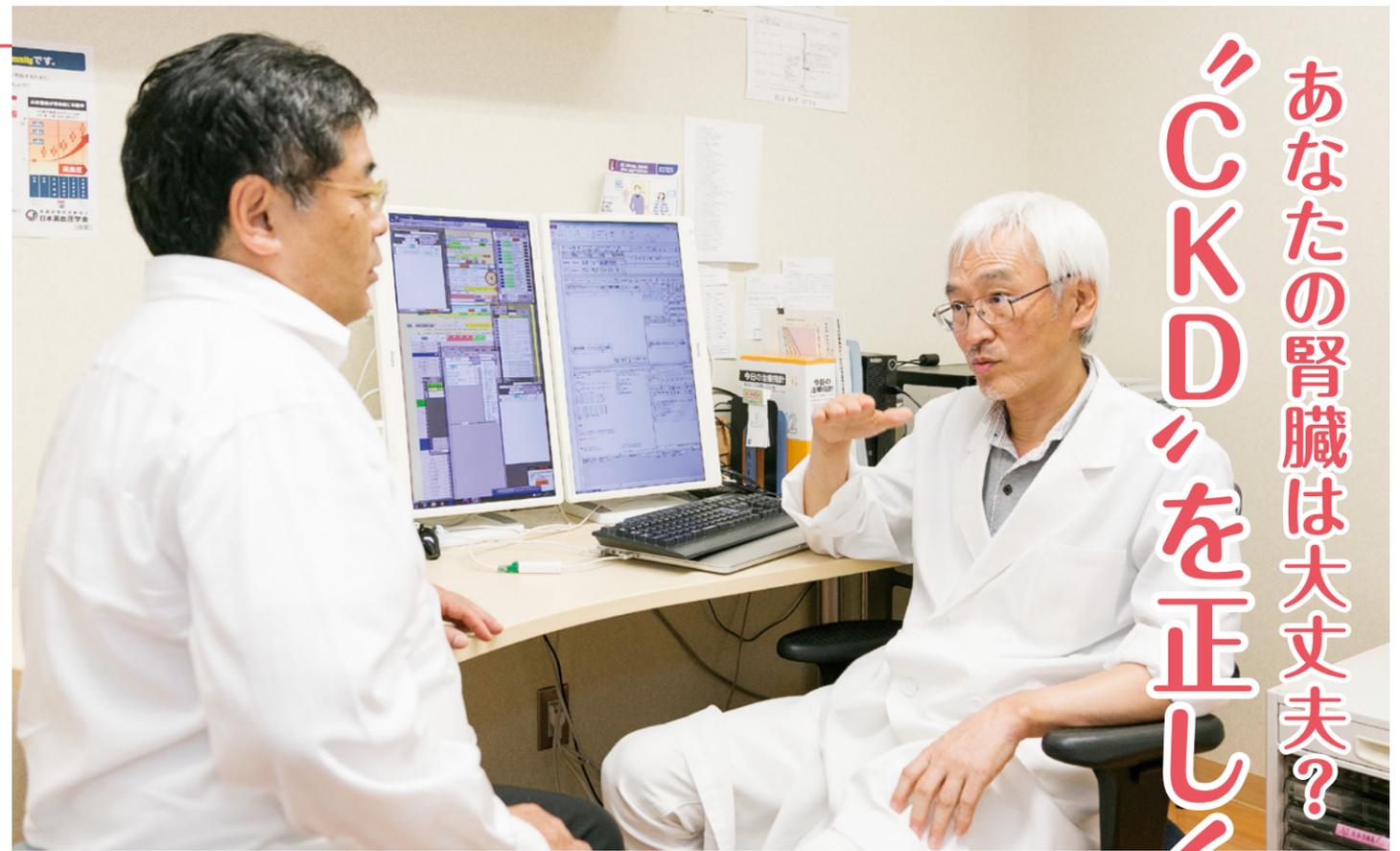


あなたの腎臓は大丈夫？

「CKD」を正しく理解しましょう



成人の8人に1人がかかっていると推計されている慢性腎臓病（CKD）。重症化すると透析が必要になることもあります。県では、腎機能障害の早期発見、早期受診につながるため、CKD対策を強化しています。CKDを正しく理解して、健やかな毎日を過ごしましょう。

CKDを知っていますか？



●自覚症状がありません！

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。それがCKDの怖いところで、患者が増えている原因です。貧血、疲労感、むくみ、夜間尿などの症状が現れたときには、かなり進行している恐れがあります。



●どんな状態？

- 次のいずれか、または両方が3カ月以上続いた状態です。
 - ◇ タンパク尿など腎臓に異常がある
 - ◇ 推算糸球体ろ過量(eGFR)が60未満に低下している
- ※推算糸球体ろ過量(eGFR):腎臓の機能を表す指標

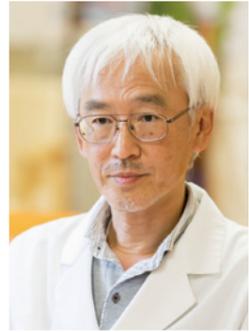
●放っておくと透析が必要になることも…

腎機能がある程度まで低下してしまうと、正常な腎臓に戻ることはなく腎不全となり、透析や腎移植が必要になる危険性があります。透析は一生続けなければなりません。

●こんな方は要注意！

高齢者、高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病のある方、健康診断でタンパク尿が出たことがある方、たばこを吸う方、腎臓病の家族がいる方などが、かかりやすいといわれています。

早期発見、早期受診が重要です



原口内科・腎クリニック院長
原口 和貴さん

山梨県は人口10万人当たり 全国1位の透析患者数

腎臓は沈黙の臓器とも呼ばれています。CKDの初期には自覚症状が現れないため、早期発見が難しく、重症化すると、透析を一生続けなければなりません。

山梨県は、人口10万人当たりの糖尿病性腎症による新規透析導入患者数が全国1位となっています。

健康診断で早期発見

職場や自治体で行われている定期健康診断を毎年受けてください。CKDは尿検査や血液検査で見つけることができます。尿検査での尿タンパク・血尿の判定、そして血液検査でクレアチニン値から算出する「推算糸球体ろ過量」を確認することは、CKDの早期発見にとっても有効です。

普段から減塩に努めましょう



健康増進課
松井 理香 副主幹

県のCKD対策

今年度から慢性腎臓病の予防対策事業を始めました。早期発見に有効な血清クレアチニン検査を県民の皆さんが受けやすくするため、検査を実施する市町村に補助金を交付しています。また、腎臓専門医などの協力により、病診連携の仕組みを全県に普及させ

せる取り組みも進め、県民の皆さんが安心して受診できる体制を整えています。CKDをテーマにした講演会も開催しますので、ぜひご参加ください。

生活習慣病予防セミナー

日時 11月5日(木) 午後2時～
場所 ぴゅあ総合(甲府市)
内容 生活習慣病の予防と腎臓病
【申し込み先】山梨産業保健総合支援センター
TEL 055-220-7020 FAX 055-220-7021

健やか山梨21推進大会

日時 12月5日(土) 午後1時～
場所 いちのみや桃の里ふれあい文化館(笛吹市)
講演 慢性腎臓病(CKD)の予防
【問い合わせ先】健康増進課

CKD予防のため 家庭で心掛けましょう

- ✓塩分の取り過ぎを控える
だしやうま味を利用して素材の味を生かす
- ✓脂肪分の取り過ぎを控える
- ✓規則正しい生活をする
- ✓睡眠不足の解消
- ✓肥満の解消
- ✓ストレスをためない
- ✓運動不足の解消
手軽にできるウォーキングがおすすめです

山梨県減塩マスコットキャラクター3人衆

