

保健センターだより

# CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？

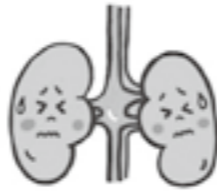
基礎編  
②

## CKDの定義（10月号のおさらい）

- ☆次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上持続した状態
- ①尿検査で尿蛋白陽性、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らかであること
- ②GFR（eGFR）が60未満に低下していること

## 次に該当する場合は特に注意が必要です！

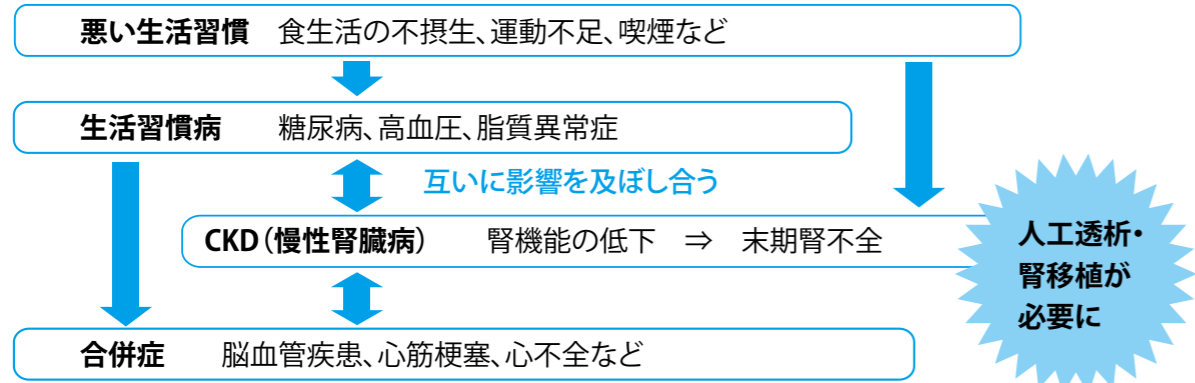
- ◇特定健診や人間ドックなどで測定されたeGFRの数値が年々低下しているかた
- ◇普段の血圧が高いかた
- ◇糖尿病でHbA1cの数値が高いかた
- ◇CKD（慢性腎臓病）の家族歴のあるかた



## 進行するとどうなるの？

CKDの初期には、自覚症状はほとんどありません。体のむくみや貧血、夜間に何回も排尿に起きるなどの自覚症状があらわれる頃には、かなり腎臓の機能が低下している可能性があります。放置すると、末期腎不全におちいり、人工透析が必要になってしまいます。

腎臓はいったん機能が弱まってしまうと、自然にもとに戻ることはほとんどありません。しかしながら、早期に治療を行うことで、進行を抑えたり、症状を改善することができますので、できるだけ早く気づくことが大切です。



### 町長コラム 118

#### ウォーキングのすすめ⑦ 介護との関係

平成28年度の国民生活基礎調査から、介護が必要となった主な原因を要介護度別にみると、要支援者では1位が関節疾患の約17%、次いで高齢による衰弱が約16%、骨折・転倒が約15%。要介護者では1位が認知症の約25%、次いで脳血管疾患（脳卒中）が約18%、高齢による衰弱が約12%となっています。

関節疾患や骨折・転倒を除くと、介護が必要となった原因の多くが生活習慣病であり、生活習慣の見直しにより、介護が必要な期間を短くできると考えています。

人間の尊厳は、食べること、排泄すること、移動することです。みんなで楽しく歩いて、お腹をすかせ、暗くなったらおいしいご飯と適度なお酒にしましょう。

出来れば自分で作ったこだわりの野菜や漬物などの減塩手料理なら最高ですね。

ところで、歩くことは成功や幸せ、仲間との協調に結びつくと言われていました。これは歩くことで脳内の血流が良くなり、幸せホルモンのセロトニンやオキシトシンの分泌を促進する、幸せを呼び込むありがたい仕組みだそうなんです。

みんなで歩き、幸せになりましょう。

そして、介護のお世話になる期間を短くしましょう。

そのきっかけづくりとして、ミムリン健幸ポイント事業をお勧めしてください。

データはITで管理しているため、歩かなかつたり、データ送信を忘れるとお知らせが出ます。貯まったポイントは自分で使うもよし、寄附することも出来ます。

# 『けんしん』は、あなたの生活習慣を見直すチャンスです！



特定健診や人間ドックなどの『けんしん』を受診していますか？『けんしん』を受けることによって、自分の体の健康状態や生活習慣を知ることができ、病気の早期発見にもつながります。年に1回は、必ず『けんしん』を受診しましょう！

**Q** 病気にもかからないし健康なだけで、特定健診は受けたほうがいいのかな？

**A** 特定健診を受けることで、自分の健康状態を数値で確認でき、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病の早期発見につながります。健康な生活を送れるよう、客観的に自分の体の変化を見逃さないことが大切です。

**Q** 定期的に医者にかかっているし、検査もしているから特定健診を受けようか考え中。特定健診は受けたほうがいいのかな？

**A** 特定健診は、病院で行う治療のための検査とは目的が違います。通院していても、全身的な検査を受けていない場合がありますので、通院中のかたもぜひ受診してください。生活習慣を振り返るきっかけにもつながります。

## ～特定健康診査等（個別健診）のお知らせ～

今年度も個別健診を実施します。対象となるかたには受診券を郵送しました。この機会にぜひ受診してください。



- 対象者**
- 今年度中に40歳～75歳になる美里町国保加入者
  - 埼玉県後期高齢者医療制度の被保険者

- 対象とならないかた**
- 集団健診（6、8月実施）を受診したかた
  - 予防検診（人間ドック、または併診ドック）の助成制度を利用したかた
  - 受診時に美里町国保、後期高齢者医療に未加入のかた

**実施期間**  
11月12日(月)～平成31年2月28日(木)

**実施医療機関**  
本庄市児玉郡内の指定医療機関  
(受診券と同封の一覧表記載の医療機関)

受診料 無料

- 受診までの流れ**
- ①受診する日を決めてください。
  - ②医療機関へ直接電話して申し込んでください。
  - ③当日「受診券」と「保険証」を持参し受診してください。

問合せ＝住民福祉健康課 保険年金係 ☎76-1366