

保健師からの

ちよつこ

いはなし！



慢性腎臓病 (CKD)

腎臓の働き

腎臓はそのままのような形で大きさは握りこぶしくらい、腰のあたりに2個あります。腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れています。1日に2000リッ

トルもの血液をろ過して、老廃物を尿にして体の外へ排泄しています。つまり体の中をきれいに保つために働いています。その他にも体液の量、浸透圧、血圧の調整、酸性・アルカリ性のバランスを保つ、骨を健康に保つなど、大切な役割をはたす重要な臓器なのです。

慢性腎臓病

(CKD)とは？

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが健康な状態の60%以下に低下した状態、あるいはたんぱく尿がでるといった腎臓の異常が続く状態のことを言います。放置したままにしておくと、末期腎不全となって、人工透析や腎移植を受けなければならぬ場合もあります。現在日本では、成人の8人に1人が慢性腎臓病と言われていて、人工透析を受ける患者さんも年々増えています。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、慢性腎臓病(CKD)の発症に大きく関与していると言われています。最近よく耳にするメタボリックシンドロームは、慢性腎

臓病(CKD)の発症率が高まることが分かっています。

さらに、高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高いかたは要注意です。また腎臓の機能は、年とともに低下していくので、高齢なかたほど慢性腎臓病(CKD)が多くなります。

慢性腎臓病(CKD)は、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることもなります。

慢性腎臓病(CKD)の初期は、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性もあります。健康診断などで測定した血清クレアチニン値を参考に、自分の腎臓の働き(GFR)はどのくらいか、計算することができます。

生活習慣を改善するとともに、定期的に尿検査や血液検査を受けて、慢性腎臓病を予防しましょう。

問合せ

健康福祉課
健康づくり担当

☎62-1230
内線117・118

12月4日(金)

～10日(木)

人権週間

みんなで築こう 人権の世紀

◆第61回人権週間行事

人権週間中、さいたま地方務局と埼玉県人権擁護委員連合会は次のとおり行事を行います。

期 日 12月5日(土)

場 所 浦和コルソ7階ホール

内 容 第1部 (午後1時～2時30分)

全国中学生人権作文コンテスト埼玉県大会 表彰式

第2部 (午後2時50分～)

講演会 「この街で生きるということ～重い

障害を持つ子と共に～」(予定)

講 師：石井めぐみ氏

定 員 300人 (先着順)

費 用 無料

問合せ さいたま地方務局人権擁護課

☎048-863-2211

町民一人ひとりが、お互いにかげがえのない存在であることを実感しなければなりません。相手の気持ちを考えること、思いやりの心を育てることが、今まさに求められています。一人で悩まず、町の人権擁護委員にご相談ください。

●町の人権擁護委員●

氏名	住所	電話
塩旗国光	皆野1866-1	62-3779
金子理恵子	皆野915	62-4727
田島伸一	三沢779	65-0021
久米雄志郎	国神576	62-4317
新井君美	下日野沢2354	62-2595