

健診で早期発見!! 慢性腎臓病 (CKD)

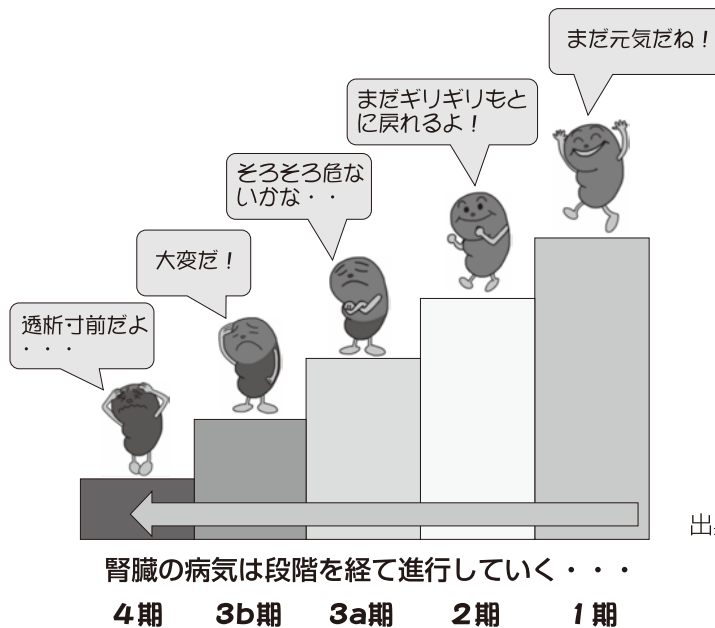
新たな国民病として注目されている「慢性腎臓病 (CKD)」を知っていますか？高血圧や糖尿病との関係が深く、誰もがかかる可能性のある病気です。この病気の怖いところは、初期には自覚症状がほとんどないことです。

腎臓は、あるレベルまで悪くなると、自然に治ることはありません。また、CKDは心筋梗塞や脳卒中などの大血管症の大きな危険因子でもあります。

特定健診を受け、あなたの腎臓の元気度を調べてみましょう。

1 腎臓の働きを調べる主な検査

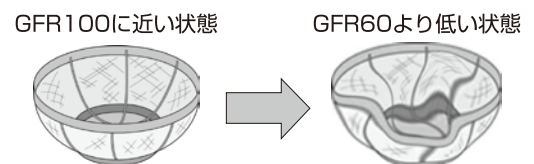
早期発見	尿検査	尿にたんぱくや血液が漏れ出していないか検査します。 ※特に、尿にたんぱくが出ている方は要注意です。あなたの腎臓が故障しているサインかもしれません。
進行度の確認	血液検査	血清クレアチニン値から、腎臓の働きを数値的に確認できます。病気の段階は、1期・2期・3a期・3b期・4期の5段階に分けられます。腎臓に病気の影響が出ていない段階が1期で、反対に人工透析寸前まで腎臓の病気が悪化したものが4期になります。この段階は、糸球体濾過量(GFR：老廃物を尿へ排泄する能力)と尿タンパクから知ることができます。



出典：皆野町・皆野病院合同作成
糖尿病透析予防指導パンフレットより

2 糸球体濾過量 (GFR) って

あなたの腎臓の糸球体 (ザルの役割をする) が血液中の不要なものを尿の中にこし出すチカラを表します。GFRの値が100に近ければザルは良い状態ですが、60より低下している場合は、ザルの調子が悪くなっている、つまり、あなたの腎臓の具合が悪くなっている可能性があります。



3 腎臓を守るためには

塩分を控えることが大切です。自分はどんな食品 (調味料・おかず・汁ものなど) から塩分を取っているか、食べ方のクセを調べてみませんか？質問票に答えていただくだけの簡単な調査 (BDHQ食習慣調査) です。希望者は、健康福祉課健康づくり担当までお申し出ください。