

健診を受けて
防ごう慢性腎臓病！

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介し
ます。



大分県は
ワースト4位!!

慢性透析患者数(2017年) ※人口100万人対患者数

大分県 **3,385.4人** 全国 **2,640人**

※我が国の慢性透析療法の現況

新たな国民病、慢性腎臓病

慢性腎臓病(以降「C
KD」とは、タンパク尿
が出る(+)以上)など腎
障害があるか、腎機能が
低下(GFR 60未満)の
いずれかまたは両方が
3か月以上続く状態を
言います。

糖尿病や高血圧など
の生活習慣病が原因の
多くを占めるCKDは、
初期に自覚症状がないため気付かない間
に重症化し、心筋梗塞や脳卒中の重大な
危険因子となる場合や、末期腎不全にな
ると人工透析が必要になる場合があります。
CKDの予防や早期発見には、定期的
に健診を受けて、生活習慣を改善するこ
とが大切です。食へ過ぎや飲み過ぎ、運動
不足、喫煙など悪影響を及ぼす生活習慣
を見直すことが腎臓を守ることにつな
がります。

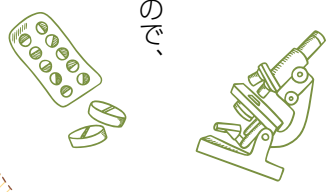
おおいたヘルスケアファイル
**ココロ
カラダ
ゲンキ**



腎臓を守るためのポイント

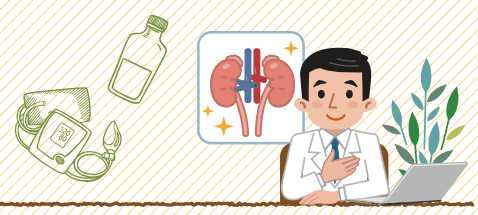
- 定期的に尿・血液検査をし、自分の腎機能の状態を知る
- 減塩を意識し、まずは塩分マイナスイグラム！
- 鎮痛薬の長期服薬には要注意！

鎮痛薬の中には長期に使うことで、腎臓の働きが低下するものもある。医師に相談しながら使いましょう



知っていますか!?

- 人工透析の原因 → 第1位は **糖尿病性腎症(糖尿病の合併症)**
体重の管理や高血圧・糖尿病など、生活習慣病の発症・重症化予防が大切です。



問 保健所健康課 ☎547-8219

表紙のことば

4月1日から望まない受動喫煙をなくすための取り組みが、マナーからルールへと変わります。家庭や喫煙できる場所であっても、喫煙する時は、周囲への配慮をお願いします。たばこを吸う人・吸わない人それぞれが、気持ち良く過ごせる環境をつくっていきましょう。