

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

CKD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(GFR60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繋がります。

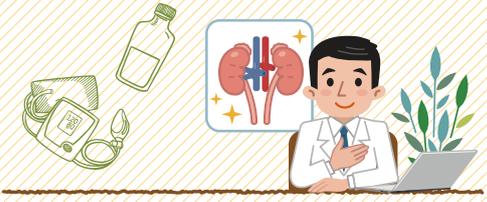
**新たな国民病、慢性腎臓病**  
慢性腎臓病(以降「CKD」とは、タンパク尿が出る(+)以上など腎障害があるか、腎機能が低下(GFR60未満)のいずれかまたは両方が3か月以上続く状態を言います。  
糖尿病や高血圧などの生活習慣病が原因の多くを占めるCKDは、初期に自覚症状がないため気付かない間に重症化し、心筋梗塞や脳卒中の重大な危険因子となる場合や、末期腎不全になると人工透析が必要になる場合があります。

おおいたヘルスケアファイル  
**ココロカラダゲンキ**



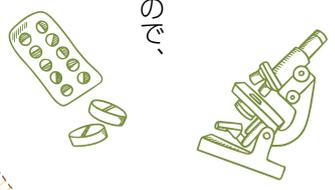
知っていますか!?

- 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。



腎臓を守るためのポイント

- 定期的尿・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。



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。