

4月

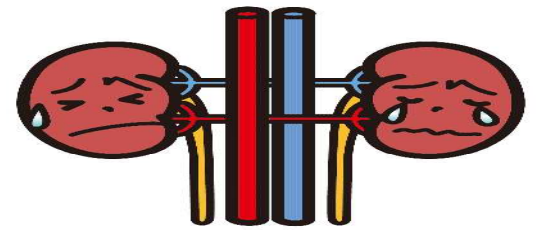


慢性腎臓病(CKD)について



慢性腎臓病(CKD)とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。新たな国民病ともいわれており、20歳以上の成人の8人に1人いるといわれています。また、メタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。

初期には、自覚症状はほとんどなく、進行すると、むくみ・貧血・倦怠感・息切れ・夜間頻尿などの症状が出てくることがあります。慢性腎臓病(CKD)が進行して腎不全になると人工透析や腎移植が必要となることもあります。



腎臓を守るためのポイント

定期的に健康診断を受けましょう

健康診断を受けて、自分の腎臓の状態を把握しましょう。

メタボリックシンドロームの方は減量しましょう

肥満、高血圧、高血糖などは慢性腎臓病(CKD)の増悪因子です。

塩分の摂り過ぎに注意しましょう

塩分の目標は、1日に男性8g未満、女性7g未満です。

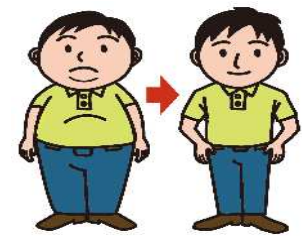
天然のだしや香辛料・香味野菜を上手に利用しましょう。

定期的に運動する習慣をしましょう

肥満、高血圧、高血糖の予防や、体力を維持するためにも重要です。ご自身の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的に行いましょう。

禁煙しましょう

喫煙は、慢性腎臓病(CKD)の増悪因子です。



健康診断を受けた際は、血液検査で「クレアチニン」、「e GFR」や、尿検査で「蛋白尿」の有無など、結果をしっかりと見ていくことが大切です。

年に1回は健康診断を受診し、腎臓の状態を確認していきましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229