

保健活動
一口メモ



健康支援課
☎973-3209

世界腎臓デー
(World Kidney Day) 2014

腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって共同で提案され、毎年3月の第2木曜日を実施することが定められました。

慢性腎臓病(CKD)とは…

慢性腎臓病(CKD)とは、放っておくと腎機能低下につながるさまざまな腎臓の病気の総称です。いわば、**透析療法を受ける人の予備軍**ともいえます。



3月8日は世界腎臓デー

CKDの定義

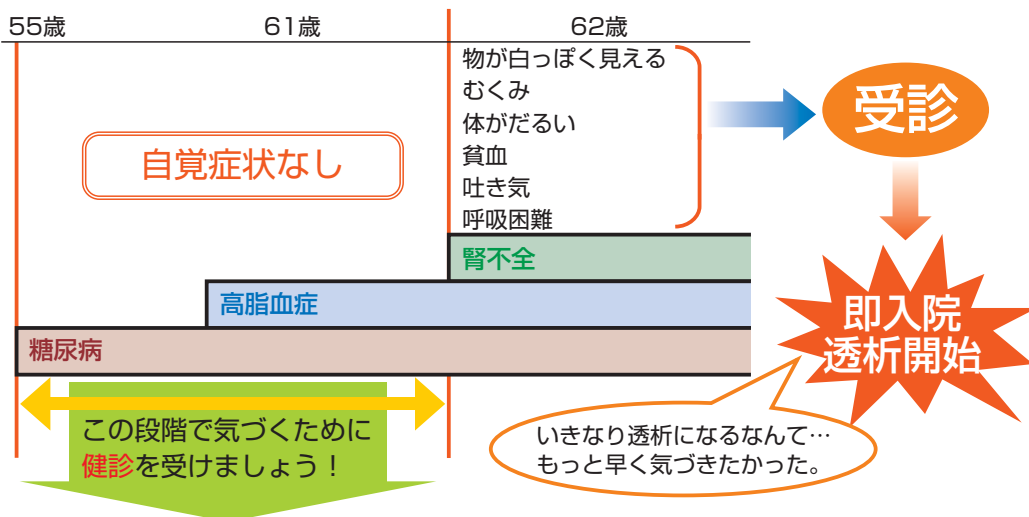
- ①尿異常・画像診断・血液・病理で腎障害の存在が明らか。特にタンパク尿の存在が重要。
- ②GFR値(糸球体ろ過値)が60未満である。「GFR」とは、腎臓が老廃物を捨てる「ろ過する力」のことで、このGFRを知ることで腎臓の働き具合がわかります。
- ③上記①・②のいずれか、または両方が3か月以上持続する。

自覚症状もなく、ひそかに進む腎臓病を見つけるのは「健診」だけ！

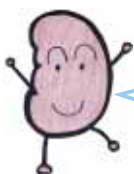
慢性腎臓病(CKD)といっても、症状の軽いものから重いものまで様々で、**軽いうちは、自覚症状がほとんどありません。**自覚症状が出る前の腎臓の変化が分かる検査を健診で実施しています。

慢性腎臓病(CKD)は予防が可能であり、より早期に治療を開始すれば重症化を防ぐことができます。

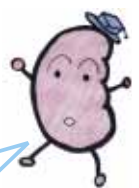
● 自覚症状が出て受診、そのまま人工透析となったAさんの事例 ●



特定健診や生活習慣病予防健診を受けると、あなたの腎臓の状況(GFRは血液検査で、タンパク尿は尿検査で)が分かります！



加齢や生活習慣で変化する健診結果(検査データ)を、しっかり確認していくことが大切です。ご自分の腎臓を守り続けるために、毎年1回の健診を欠かさず受けましょう！健康支援課では、保健師・看護師・栄養士による、健診結果の説明や個々に応じた、腎臓を守るための説明も行っています。



うるま市の2009年の透析導入平均年齢59.8歳でした。(日本透析医学会：同年の施設調査の結果は67.3歳)