

保健
だより

あなたの腎臓は大丈夫？

慢性腎臓病は早期発見が大切です

3月の第2木曜日は世界腎臓デー 知ってほしいCKDのこと



ちゅらま〜み(腎)
プロジェクト

Q 慢性腎臓病(CKD)とは何ですか？

A 腎臓本来の働き^{※1}が悪くなった状態が3ヶ月以上続いている状態です。

たんぱく
尿(+)〜

eGFR
60未満

たんぱく尿は腎臓のSOS 放っておくと危険！

たんぱく質は大事な成分なので、通常おしっこにもれません。
たんぱく質がもれている場合、腎臓や尿管などに異常がある可能性
があります。



※1 ①血液をろ過し、老廃物を尿として排泄 ②血圧や電解質のバランス調整 ③血液を作るホルモンの分泌など

Q どうしてCKDに注意が必要なのですか？

A 気が付かないうちに病気が進行するからです。「気が付いたら、人工透析^{※2}や腎移植が必要」という方も！
また、CKDの人は、心臓病や脳卒中に約3倍なりやすいことが分かっています。

※2 人工透析とは：弱った腎臓の代わりに、機械を使って血液中の老廃物をろ過する治療

Q どうしたらCKDが早期発見できますか？

A 尿検査と血液検査を定期的に受け、確認しましょう。
健康診断で検査を受けられます。(国保特定健診^{※3}・長寿健診は無料)



尿検査



血液検査



健診の受け方

日本人の成人
約8人に
1人がCDK

※3 うるま市国保の特定健診受診率は30.3%(令和5年度県内41市町村中ワースト2位)
健診を受けていない人が多く、CKDの発見の遅れが心配です。

Q どんな人がCKDになりやすいですか？

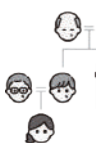
A 以下の方々は特に注意が必要です。



メタボ



喫煙者



家族歴がある



高齢者



生活習慣病



過去のたんぱく尿

Q CKDだったら、どうしたらいいですか？

A かかりつけ医へ定期的に通院^{※4}し、ご自身では以下のことに気を付けましょう。うるま市では、
かかりつけ医と腎臓診療医が連携して、腎臓病の患者さんを適切に治療につなぎ、支える仕組み
があります。



血圧管理



体重管理



減塩



禁煙



血糖・脂質管理

※4 必要時は、腎臓
診療医に紹介して
もらい、診察を受け
ましょう



くわしくは、こちらから

減塩レシピも
紹介中



うるま市の
取り組み



CKD登録医療機関
CKD登録医 CKD専門医



お問合せ
健康支援課 ☎973-3209