

# 腎臓は全身の鏡！あなたの腎臓疲れていませんか？

## 腎臓とは…

腎臓は、**そら豆**に似た形の臓器で、**腰のあたり**に**左右対称**にひとつずつあります。わずか**150g**ほどですが、**生命の維持に大切な働き**をしています。

## 腎臓の役割…

**老廃物**を体の外に排泄する／**血圧**を調整する／**体液量**や**イオンバランス**を調整する／**血液**をつくる指示をだす／**骨**を強くする

## CKD(慢性腎臓病)とは…

腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。CKDの初期には、自覚症状がほとんどありません。**健診(検査)**によって早く異常に気づくことが重要です。腎臓の状態を知る検査には、「GFR」「尿タンパク」などがあります。

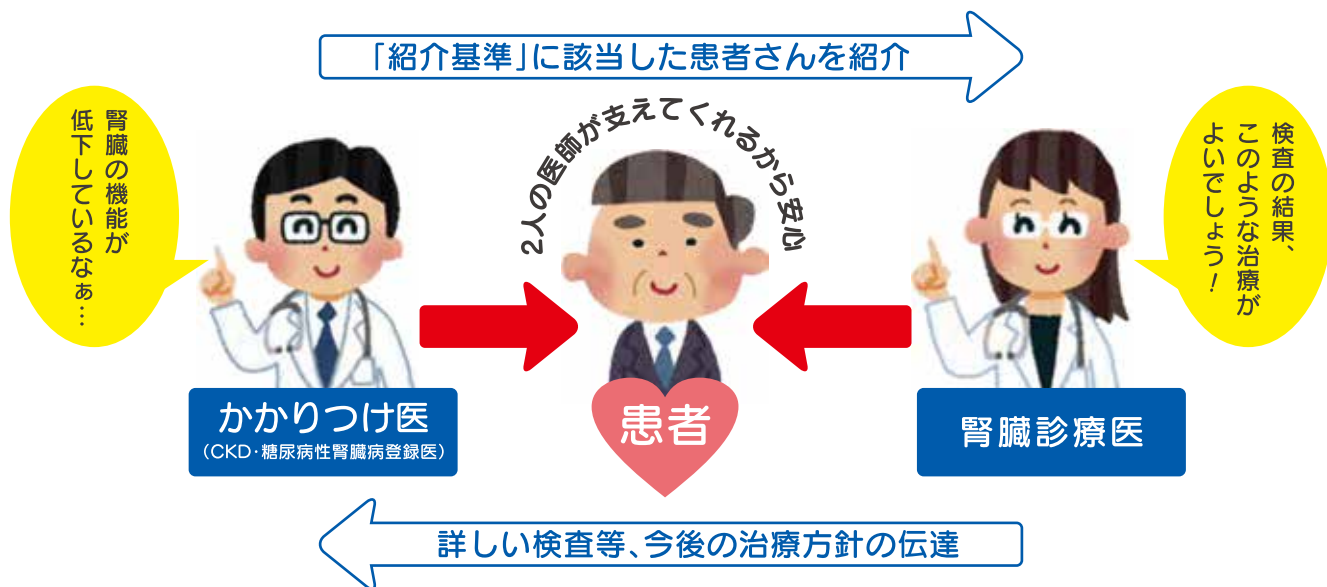
## ちゅらまーみ(腎)プロジェクト



### うるま市／沖縄市 CKD・糖尿病性腎臓病 病診連携システム

うるま市・沖縄市における新規人工透析患者数の減少を目指し、「CKD・糖尿病性腎臓病登録医(かかりつけ医)」と腎臓診医(腎臓を専門に診ている医師)が連携してCKD・糖尿病性腎臓病の患者さんを支える仕組みづくりです。腎臓の機能低下が疑われる時期から腎臓診療医と連携して治療を行います。

## かかりつけ医(CKD・糖尿病性腎臓病登録医)と腎臓診療医の連携



市のホームページに、CKD・糖尿病性腎臓病登録医・腎臓診療医が掲載されています。ぜひ、ご覧ください。

市民の皆さんの健康づくりのための、**健康相談・栄養相談**を行っています。**お住まいの市**の担当課にお問い合わせください。

うるま市役所 健康支援課  
TEL(098)973-3209

沖縄市役所 市民健康課  
TEL(098)939-1212(内線2238)