

+
保健活動
一口メモ



健康支援課
☎ 973-3209

今回は、うるま市の

健康応援キャラクターの「うるにゃん」と保健師が、働きの者で我慢




うるにゃん

強い腎臓の病気についてお話をしているみたいです。聞いてみることにしましょう。

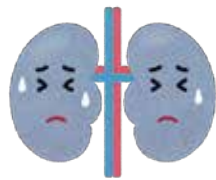
★保健師：うるにゃん、最近メタボリックシンドロームとか、健康について

何かと話題にあがっているけれど、慢性腎臓病（CKD）って聞いたことあるかな？




慢性腎臓病？
聞いたことないにゃん

★保健師：聞きなれない言葉かもしれないね。慢性腎臓病は誰もがかかる可能性のある病気です。慢性に経過するすべての腎臓病のことなんだよ。しかも厄介なこと（自覚症状の出にくい病気で、放っておくと腎機能低下につながって、やがて腎不全となり、




腎臓は全身の鏡 あなたの腎臓疲れていませんか？

腎臓の代わりとしての透析治療やあるいは腎臓移植が必要になってくるよ。現在日本では、成人の8人に1人の割合で患者がいるといわれていて、透析を受けている人は約400人に1人となっているよ。



人工透析治療って聞いたことあるけど、何だかよく分からないにゃん

★保健師：腎不全となり、腎臓が正常な機能を失った場合、人工透析により、機能しなくなった腎臓の代わりに、体内にたまった尿毒性物質を体外に排出させるものだよ。透析治療が必要になると、ほとんどの場合、一生継続しなければならぬし、週3回程度、数時間拘束されるよ。また、医療費は高額で年間約500万円ぐらいかかる治療になるんだよ。

透析って大変なんだにゃん。じゃあ、慢性腎臓病の原因は何かにゃん？

★保健師：大きな原因は生活習慣病を引き起こす要因となるメタボリックシンドロームで、メタボの症状である「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は腎臓に悪影響を及ぼしていくよ。初期の段階で対応すれば、決して怖くはないんだよ。



慢性腎臓病かどうかをどうやって知ればいいにゃん？

★保健師：尿検査で尿たんぱく・尿潜血を、血液検査で血清クレアチニンを調べると分かるよ。どちらも、うるま市で行っている健診を受けることで調べられるよ。また、大きな原因であるメタボかどうかも健診を受けることで分かるので、一石二鳥だよ。




<定例健康相談>

市民の皆さんの健康づくりのための、健康相談を行っております。

日時：毎週火曜日 9時～11時
場所：健康福祉センター うるみん3階


*栄養相談（第4火曜日）
予約制
体組成計・血圧測定も実施しております。



3月4日（金）12時～
☆FMうるま 情報局☆
慢性腎臓病について、お話しする予定なので、ぜひ聞いてね。



★保健師：受けておけばよかったでは遅いから、年に1回健診は必ず受けようね。健康支援課では、保健師・栄養士・看護師による、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るから、相談してね。



あっ今年の健診まだ受けていないにゃん

うるま市健康づくり標語
「健診一日 安心一年」
佐竹 鈴子さんの作品