

僕ら、腎臓の「じん君」「じん子」です。
先月行われた生活習慣病予防週間や生涯学習フェスティバル
で腎臓のことを紹介しました。大切な事なので、
ここでも説明します。



健康支援課
☎973-3209

CKDとは、放っておくと腎機能が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。

CKDとは...

慢性腎臓病（以下CKD）が脳梗塞・心筋梗塞等のリスクであることが、近年明らかになってきています。このCKDについても特定健診で早期発見することができます。

特定健診でわかる、慢性腎臓病（CKD）

メタボリックシンドロームの要因である内臓脂肪を減らせば、高血圧症・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病の進行を食い止めることができます。この「**内臓脂肪**」をチェックし、メタボリックシンドロームのリスクを見つげるために行われるのが、**特定健診・特定保健指導**です。
実は、この特定健診では、他にも重要なことがわかります。

「メタボリックシンドローム」だけじゃない！ 特定健診でわかること、慢性腎臓病「CKD」



<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。
- ② GFR値（糸球体ろ過値）が60未満である。
- ③ 上記①・②のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続する。

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を知ることによって腎臓の働き具合がわかります。

早期発見・早期対応が大切

ひとくちに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は、ほとんどありません。**
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。
CKDは年々増加しています。今後、透析療法が必要になる人を増やさない、また、脳梗塞・心筋梗塞等を起こさないためにも、CKDの早期発見・早期治療に取り組むことが大切です。

腎臓の異常を早く発見するには

GFR値や尿検査結果を知ること

GFR値は、血液検査でわかる血清クレアチニン値と年齢、性別から計算されます

血液検査と尿検査は、**健診**で受けることができます

つまり、健診を受けることで早期発見できるんです

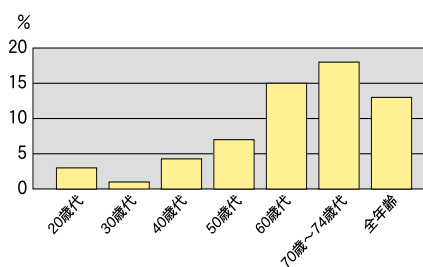


毎年一回の健診を欠かさず受けましょう

腎臓の病気は、様々な種類がありますが、高血圧症・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病を原因とするものもあります。生活習慣病を予防・改善することが、腎臓を守ることにもつながります。

ご自分の腎臓を守るために、そして生活習慣病を予防・改善するためにも、毎年一回の健診を欠かさず受けましょう。

うるま市全受診者におけるCKD該当者の割合



平成21年度4月以降の健診については、自宅に配布される健康カレンダーを御確認ください。

平成20年度（4月～11月分）に実施した、特定健診（集団・個別健診、人間ドック）及び生活習慣病健診の結果です。

受診率が高くなる50～60歳代からCKDの割合が高くなります。受診率の低い年代においても、CKDは見られます。

早期発見するためには、多くの方に健診を受けてもらう必要があります。