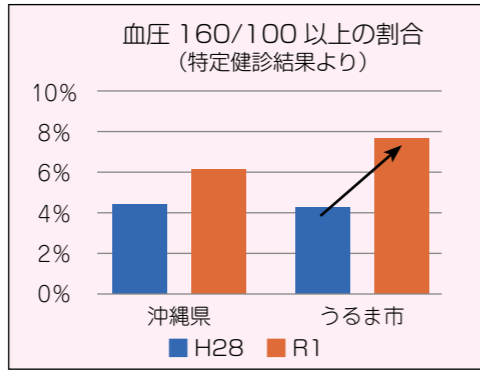
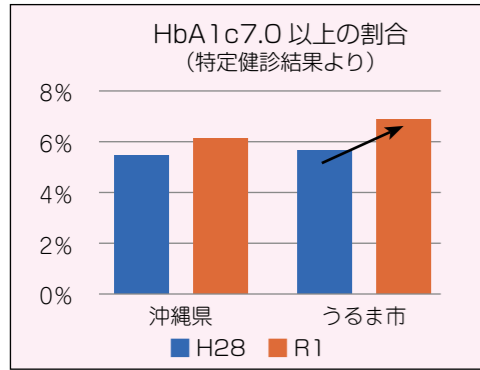
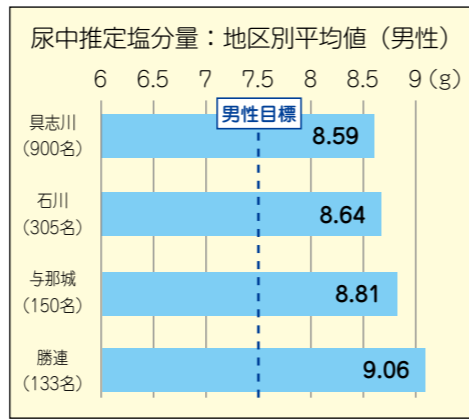
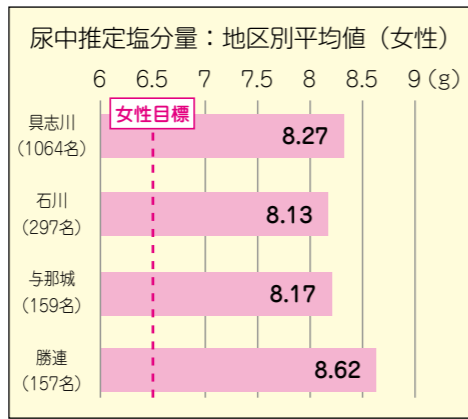


## 健診結果からみえること



※ HbA1cとは、過去1～2か月の血糖値の平均を表すもので、正常値は5.6%未満です

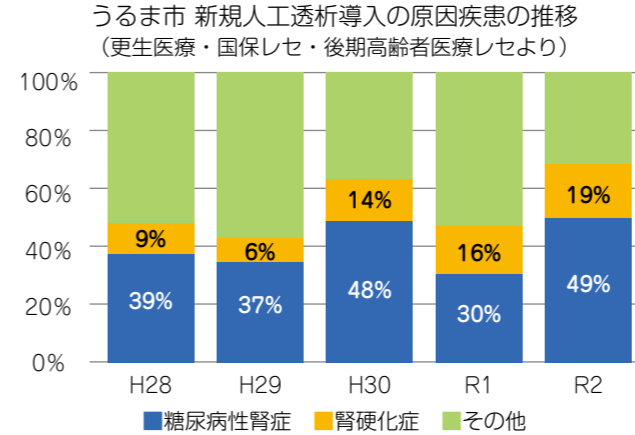
過剰な塩分摂取は高血圧をまねくだけでなく、腎臓への負担にもなるため、子どものことからの減塩を心がけることが大切です。健診は通院中の疾患だけでなく、体格や生活習慣病全般をチェックするものです。そのため、通院中の方も、そうでない方も、年に一度の健診を受けることがとても大切です。



R2年度うるま市集団健診結果より ※目標量は日本人の食事摂取基準2020年版より

**うるま市の状況は？**  
うるま市の新規人工透析導入の大きな原因となっている糖尿病と高血圧の状況をみると、健診受診者の中で有見者の割合が沖縄県平均より割合が高く、さらに平成28年から令和1年にかけて増加しています。また、尿中推定塩分摂取量検査より、男女とも塩分摂取が過剰であることがわかりました。

## 腎臓の状態を知るには？



**そもそもCKD(慢性腎臓病)とは？**  
腎臓は、生命の維持に欠かせない大切な働きをいくつも担っています。この働きが、健康な人の60%以下に低下するか、あるいは蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態がCKD(慢性腎臓病)です。  
慢性腎臓病が進行し腎不全になると、体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析が必要になります。  
うるま市の健診結果を沖縄県平均や他市町村と比べると、うるま市では腎機能が低下している方が多く、透析が必要になる割合が高いことがわかりました。  
また、透析に至る原因の約半数が、糖尿病性腎症と腎硬化症(高血圧が主な原因)であることがわかりました。

- ①老廃物を体の外に排泄する**  
この機能が低下すると…  
老廃物が排泄できなくなり、尿毒症になることも
- ②血圧を調整する**  
この機能が低下すると…  
高血圧
- ③体液量やイオンバランスを調整する**  
この機能が低下すると…  
体のむくみ、疲れやめまい様々不調がでることも
- ④血液をつくる指示をだす**  
この機能が低下すると…  
貧血
- ⑤骨を強くする**  
この機能が低下すると…  
骨が弱くなる

**腎臓の5つの役割**  
腎臓は、そら豆に似た形をした握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたり左右対称にひとつずつあります。わずか150gほどですが、髪の毛ほどの非常に細い血管が集まっている繊細な臓器です。  
そしてこの中で、次にあげる5つの大切な働きをしています。

## 健康支援課からのお願い



**市民のみなさまへ**

- ◎通院中の方もそうでない方も、毎年、健診を受けましょう！
- ◎健診の結果で医療が必要となった場合は、早めに主治医・腎専門医に相談しましょう！
- ◎高血圧や糖尿病がある方はコントロールの良い状態をキープしましょう！
- ◎子どものころから減塩をしましょう
- ◎無料の健康相談、栄養相談もご利用ください

**医療機関のみなさまへ**

日頃より、ちゅらま～み(腎)プロジェクトにご理解ご協力いただきありがとうございます。事業開始5年目を迎えるにあたり、登録医療機関、登録医数を拡充し、本事業のさらなる推進を図っていきたく考えています。

またご登録されていない医師・医療機関ご関係者のみなさま、ぜひ一度本事業の概要をご確認いただき、ちゅらま～み(腎)プロジェクトへのご登録をご検討いただきますよう、よろしくお申し込み申し上げます。

※本事業の概要については、市ホームページまたは健康支援課までお問合せください。



【お問合せ】 健康支援課 保健指導係 ☎ 973-3209

腎機能はコレでチェック！

		正常値	何を意味する？
血液検査	eGFR	60%以上	腎臓の「ろ過機能」を表すもの 1回の結果ではなく経年での変化(低下の速度)を確認することも重要
	尿蛋白	(-)	腎臓のろ過機能に障害があったり、体に必要な物質を再吸収する働きが低下した場合に、尿中にたんぱく質がもれ出てしまうもの
尿検査	尿潜血	(-) ~ (±)	腎臓が尿路に障害があり、赤血球が尿中にもれ出てしまうもの 肉眼では分からないものもある

**腎機能の状態は健診でわかりますか？**  
自分の腎臓の状態、「こ存」です。  
腎機能は健診で測定する腎糸球体ろ過量(eGFR)、尿蛋白、尿潜血により把握できます。また、腎機能の判断には、これらの検査値の変化も確認します。そのため、毎年継続して健診を受けることが大切です。治療の方は、治療がうまくいっているかどうかの判断にも役立ちます。  
また、健診では腎機能に影響する血圧や血糖値も確認できます。さらにうるま市の集団健診では、尿検査で1日の推定塩分摂取量も測定できます。

健康支援課では、減塩料理教室の開催や「健康&美腎レシピ」本を作成しています。  
また、レシピ投稿サイト「クックパッド」のうるま市健康支援課公式キッチンでは、簡単でおいしい減塩料理を紹介しています！  
ぜひご覧ください♪

cookpad 公式キッチン うるま市