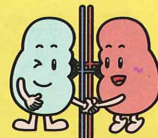


最近、新たな
「国民病」として
注目されています。

シーケイディー

CKD (慢性腎臓病)



12月1日号では、腎臓の働きとCKD (慢性腎臓病)はどのような病気かをご紹介しました。今回は、CKD (慢性腎臓病)の原因と予防についてご紹介します。

CKD
シリーズ



生活習慣病予防通信

す
ら
っ
と
!!

2011年3月1日号
発行：
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

CKD (慢性腎臓病)の原因になるものは?

高血糖が続くと糖尿病になります。糖尿病が続くと、**動脈硬化**が進み、腎臓の毛細血管に障害が起こります。

※糖尿病は、透析療法にいたる原因となる病気の第1位です。

高血圧は、腎臓の毛細血管に**動脈硬化**を起こし腎臓の血流を悪くして、腎臓機能を低下させます。腎臓の働きが悪くなると高血圧が悪化するという悪循環の関わりがあります。

肥満・メタボリックシンドロームによる内臓脂肪の蓄積は**動脈硬化**をすすめます。

脂質異常(高脂血症)により**動脈硬化**が進行しやすい状態にあると腎機能が低下します。

加齢により**動脈硬化**など血管構造が変化し、腎臓の機能が低下します。

高尿酸血症になると、尿酸が結晶化し腎臓の毛細血管に傷をつけたり、腎臓に沈着し、腎機能を低下させます。また、尿路結石もできやすくなり尿の流れが悪くなり腎臓を痛めます。

腎臓の毛細血管が**動脈硬化**を起こすと糸球体が壊れ、老廃物をろ過することができなくなります。

免疫疾患や細菌感染によって糸球体に炎症が起き腎機能が低下する

腎臓の働きが悪くなる

末期腎不全による
透析導入



CKDが進行

CKD
(慢性腎臓病)

発症の危険高まる

心臓病
脳卒中



※『生活習慣病予防通信(すら〜と)12月1日号』ではCKDってどんな病気か?自分の腎臓の働きを示すGFR(糸球体ろ過量)についてもご紹介しています。八代市ホームページでは、生活習慣病予防通信のバックナンバーも見ることができます。

問い合わせ先:八代市保健センター(健康増進課) TEL 32-7200

CKD(慢性腎臓病)予防

毎日の生活習慣を見直してみましょう!

～腎臓を守るために～

適度な運動で肥満予防!

適正な体重を維持するためにも運動することが重要です。自分の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的におこないましょう。



禁煙



喫煙は密接に関連している心臓、肺に悪影響を及ぼすだけでなく、腎機能も低下させます。

節酒

過度の飲酒は、慢性腎臓病や末期腎不全の危険因子となります。



規則的な生活



過労を避け、睡眠を十分にとり、ストレスを貯めないようにしましょう。

薬は必要以上に服用しない!

体内に入った薬の多くは、腎臓から排泄されます。薬の濃度が高くなると糸球体や尿管に悪影響が出ます。特に抗菌薬・鎮痛薬・カルシウム製剤・ビタミンD製剤などは、腎機能を悪くすることがあります。指示通りに服用しましょう。サプリメントは、組合せによっては、腎臓に悪影響をあたえることがありますので、医師や薬剤師に相談しましょう。



毎日の食事を気をつけましょう!

薄味を心がけましょう!

塩分の取り過ぎは高血圧の原因になります。酸味や香辛料などで美味しく食べる工夫をしましょう!

たんぱく質の取り過ぎには気を付けましょう!

たんぱく質は取りすぎると血液中に老廃物としてたまり、腎臓に負担をかけます。

腹八分を心がけましょう!

食事はバランスよく食べ、食べ過ぎに注意しましょう。食べ過ぎは高血糖をまねきます。



水分を十分にとり、排尿を我慢しない!

腎臓で不要なものを捨てる(ろ過)するためには、一定の血液量が必要です。サウナや水分を補給しない激しい運動・発熱時の発汗は、体が脱水状態となり、血液量が減り腎臓には負担がかかります。健康な人なら、水分はたくさんとって多くの尿を排泄する方が腎臓には負担がかかりません。



平成23年度の健診申し込みはお済みですか?

特定健診を毎年受けましょう!



健診結果は、しっかり確認していますか?

特定健診で行われる検査も、CKD(慢性腎臓病)早期発見の重要な手がかりになります。

私、頑張ってますコーナー



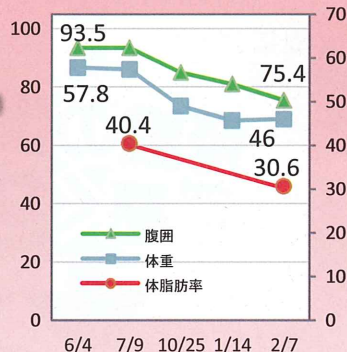
Mさん 64歳 女性 主婦
メタボ基準該当

特定健診結果(平成22年6月4日)

身長 147.2cm 体重 57.8kg 腹囲 93.5cm 体脂肪率40.4%
HbA1c 5.3% LDLコレステロール 186mg/dl
クレアチニン 0.80mg/dl eGFR 55.47

担当保健師のコメント

お仕事をやめられてから自宅でゆっくりの生活。運動は苦手、濃い味、間食が好きな方です。特定健診を初めて受け、糖が少し高めだったことがショックで「今変えなければ次はない!」と決心! 運動と食事の目標を立てました。自己評価100点の頑張りを見せてくださいました。女性は皮下脂肪型肥満の人が多く、結果がすぐ出ないものですが、Mさんは運動をこまめにするにより見事に結果を出されています。すごいです。メタボ改善で腎機能も改善されました。



目標

- ①10分間ステップ運動をする
- ②腹筋またはスクワット10回
- ③夕食後は間食をしない

平成23年2月7日
体重 46.0kg 腹囲 75.4cm
体脂肪率30.6%
血液検査結果(平成22年11月18日)
HbA1c 5.0%
LDLコレステロール 165mg/dl
クレアチニン 0.66mg/dl
eGFR 68.47

Mさんからみなさんへ

今度こそ!と本気になって実行! 洋服は通信販売でしか買えなかったのに、今は普通サイズで買い物が楽しくなりました。もっと早くやっておけばと思います。体重を毎日記録することは大切です。ぜひみなさんにもお勧めします。