

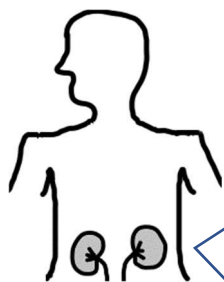
国保特定健診ニュース

～慢性腎臓病(CKD)って知っていますか～

腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状が出た時には、腎臓の機能が低下していることもあります。ご自身の腎臓がどのくらい働いているかご存じでしょうか。

腎臓について知ろう！

<腎臓の働き>



- ・老廃物(尿酸、クレアチニン等)を尿にして出す
- ・体内の水分調節をする
- ・血圧を調節する
- ・赤血球を作るためのホルモンを出す
- ・骨を作るのに必要なビタミンDを活性化させる

<腎機能が低下すると…>

毒素が出せずに身体がだるい、頭が痛い、むくむ など…

最終的に
透析へ移行

透析になると、医療費がかかるだけでなく、透析による通院等により本人や家族の日常生活に大きな影響を及ぼします。

成人の 8 人に 1 人が慢性腎臓病(CKD)

腎臓の働きが慢性的に低下していく状態を、慢性腎臓病(CKD)といいます。腎機能の低下やたんぱく尿が 3 カ月に渡り確認されると CKD と診断されます。

成人の 8 人に 1 人が CKD との推計もあり、新たな国民病とも呼ばれています。

特定健診で腎機能をチェック！

自覚症状が出にくい腎臓ですが、尿検査や血液検査で、ご自身の腎機能を確認することが出来ます。

- 尿検査…… 腎臓の機能が低下すると、たんぱくが尿に漏れ出します。漏れ出たたんぱくが、腎臓をさらに傷つけます。千曲市では、CKD を早期発見するため、「尿たんぱく定量検査」を追加で実施しています。
- 血液検査… 腎臓では、糸球体というところで血液をろ過して尿をつくっています。血液中の「クレアチニン」という値を調べることで、腎臓の機能を表す、**e-GFR(糸球体ろ過量)**を知ることが出来ます。この値は、腎臓が何%くらい働いているかを表しています。

CKD 予防・早期発見のために、ぜひ健診を受けましょう！