



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76 - 4006

自覚症状のない腎臓病 健康診断で早期発見!

腎臓はおしっこを作る以外の役割があまり知られていない地味な臓器ですが、塩分やミネラル濃度を一定に保つ役割を果たしています。また、骨を丈夫に保つ、血圧を調整するホルモンを作る、赤血球を作り貧血を防ぐ等私達の体を正常に保つためにたくさんの重要な働きをしています。

そんな腎臓は悪くなるまで黙々と働き続けるため、気づきにくく、一度あるレベルまで悪くなると自然に治ることはありません。腎臓が悪くなると、身体のだるさが続く、むくみ、立ちくらみ、夜間頻尿等の症状が現れますが、この症状が自覚される時はすでに腎臓病が進行している場合が多いといわれます。自覚症状を待っていると「今日から即透析です」ということも実際にあります。体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しいといえます。

いま、注目されている慢性腎臓病とは?

慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease) の頭文字をとって CKD と言われ、慢性に経過するすべての腎臓病のことをいいます。慢性腎臓病患者数は成人の8人に1人にあたる約1,300万人以上といわれています。

慢性腎臓病の定義

CKDとは、①タンパク尿が

出る②腎臓が老廃物を排泄する働きを示す糸球体の過量 (eGFR) が60未満に低下している症状のうち①、②のいずれかまたは、両方が3カ月以上持続する状態を言います。

CKDは生活習慣病 (高血圧、糖尿病など) やメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰もがかかる可能性のある病気です。なかでも糖尿病による腎不全が急増しており人工透析の原因疾患1位となっています。

CKDが進行して透析治療に

なることも大変ですが、CKDになると心臓病や脳梗塞・脳出血等になる可能性が高く、悪化から死にいたることも明らかになっています。CKDであることは血管に大きなダメージを与える「危険因子」なので特に注意が必要です。

早期発見するためには、尿検査・血液検査 (血清クレアチニン) を調べるとわかります。

11月19、22日に健診があります。特定健診を受け、腎機能を確認しましょう!



腎臓講演会

あなたの大切な腎臓を守るために
～早期発見と腎機能の悪化を防ぐポイント～

洞爺湖町は人工透析患者数が多く道内でも上位に位置しており、全国から比べると6～7年若く透析が開始されている状況など以前回覧文書で紹介しました。

町ではCKDや人工透析を予防するため腎臓に関する講演会を開催します。是非ご参加ください。

- 日時 10月3日(木) 18時～19時30分
- 会場 洞爺湖町役場 防災研修ホール
- 講演 医療法人母恋 日鋼記念病院 腎センター科長 伊丹 儀友先生
- 申込み 9月26日 (木) までに健康福祉センター (☎76-4006) へ



◆洞爺地区・温泉地区は送迎バスがまわります。申込みの際に利用する停留所をお知らせください

*****送迎バス 運行表*****

- 行き 17時30分発 洞爺総合支所前
 - 17時40分発 大原ふるさと会館前
 - 17時45分発 香川コミュニティセンター前
 - 17時50分発 なるか愛郷の家前
 - 18時00分発 文化センター前
 - 帰り 19時45分 洞爺湖町役場発
(行きの経路と逆に運行します)
- ※申込みがない場所には停車しません