

特集

健康の秘けつは腎臓にアリ

最近、いつ尿検査（健診）
受けたかな？

あなたは腎臓の働きについてどれくらい知っていますか？
心筋梗塞、脳卒中などの命に関わる病気が起こる背景には、腎臓の働きが関係していると言われてい

まず知ってください。腎臓と健康のこと。

「最近、いつ尿検査（健診）受けたかな？」そう思っているあなたは必見です。

手遅れにならないうちに、一緒に腎臓について学びましょう。

健康づくり課 ☎ 829・1154



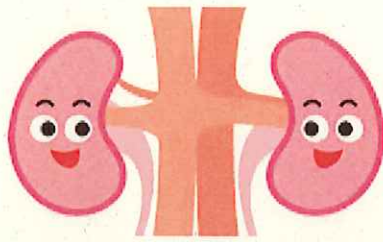
あなたの腎臓大丈夫ですか？



頑張り屋さんの腎臓

腎臓は、背中側の腰の少し上あたりに左右ひとつずつあります。大きさは大人の握りこぶし程度の小さな臓器です。

主な働きとして、一日に約150ℓの血液をろ過しています。必要な栄養や水分は再吸収して、最終的に一日に約1.5ℓの尿を作っています。



腎臓の働き

血液中の老廃物を取り除き、必要なものは再吸収します。腎臓の働きが悪くなると、尿が出なくなり、老廃物などが体内に蓄積し、さまざまな病気の原因になる可能性があります。

いろいろな臓器の司令塔

腎臓はいろいろな臓器の司令塔であるとも言われています。例えば、血液中に酸素が足りない場合、骨髄に「赤血球を作る」ようにメッセージを出し

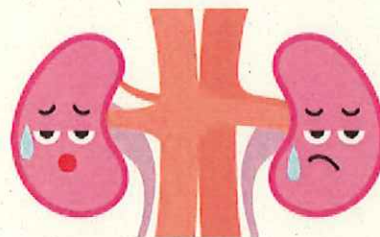


ます。

また、血圧を管理する上でも中心的な役割を果たしていて、ホルモン分泌と体液調整により、血圧を調整します。その働きが悪くなると高血圧などの病気を引き起こす原因になります。

腎臓は尿を作る以外にも、他の臓器と連携して、体を正常に働かせるために重要な役割を果たしているのです。

8人に1人が慢性腎臓病(CKD)



慢性腎臓病(CKD)の特徴

- ①たんぱく尿が出る
- ②腎臓のろ過機能が健康な人の60%未満上の症状のいずれか、または両方が3カ月以上続くとCKDと診断されます。

右は、CKDの特徴です。CKDは国民病とも言われ、日本人の8人に1人がかかっていると言われています。

この病気は進行すると完治が難しく、自覚症状が出にくい病気です。腎臓の機能が失われると、体の老廃物が蓄積し、全身がだるい、食欲がないなどの尿毒症の症状が出ます。この症状が出たときには手遅れで、腎臓の機能を補うために、透析治療や移植をしなければなりません。

CKDかどうかは①尿検査と②血液検査で知ることができます。初期段階で適切に対応すれば、決して怖い病気ではありません。

4人に1人が腎機能低下!

自覚症状がないため、健診を受けて、初めて腎機能の低下を知る人がたくさんいます。

長崎市の特定健診(平成28年)の結果では、およそ4人に1人に腎機能の低下がみられました。特に、**血圧・血糖・脂質が高い人は要チェック!** 健診を受けていない人の中には、腎機能低下に気がついていない人がいるかもしれません。

あなたの腎臓は大丈夫ですか？ まずは、健診を受けて、腎臓の声を耳を傾けてください。

約25%が腎機能低下 (eGFR^{*}<60)



*eGFR…腎臓がどれくらい血液をろ過できるかを示す値

国保特定健診受診者の割合 (平成28年度)



長崎大学病院 腎臓内科
西野 友哉 教授

腎臓を守ることで 助けられる命がある

専門医にお話を聞きました。

なぜ今腎臓が大事なのか

最近の研究では、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気と、腎臓の病気が密接に関わっていることが分かっています。腎臓を患っている患者さんは、そういった病気で命を落とすことが少なくありません。腎臓は臓器のネットワークの要のひとつです。腎臓の働きを健全に保つことで命に関わる病気を予防しましょう。

早期発見と早期治療

腎臓の病気の特徴のひとつとして、

健康で長生きするには、**まずは減塩を意識し、暴飲暴食をせずに、適度な運動**を心がけましょう。そうすることで、生活習慣病になりにくくなり、それらに関係する腎臓の病気を予防することができます。

腎臓の病気に特効薬はありません。日頃の生活習慣を見直して、元気に長生きしましょう。

元気で長生きすることが大事

自覚症状がないことが挙げられます。例えば、頭は頭痛がしたり、肺は咳が出たりしますが腎臓は悪くなっても、そういった特有の症状が出ません。尿毒症の症状が出てからでは手遅れの場合が多いため、**定期的に尿検査を受ける**ようにしましょう。異常が出たとしても、仕事や家事が忙しいと言っても、病院を受診しないと何の意味もありません。**まずはかかりつけ医に相談し、適切な治療を心がけましょう。**

長崎市には、かかりつけ医と大学病院などの専門医をつなぐネットワークがあります。医師だけではなく、保健師や管理栄養士、薬剤師などと連携しながら、患者さんの命を支えていきたいと思っています。

「国保でホッ」年1回受診できます

国民健康保険加入の40～74歳のかたは、年度に1回、無料で特定健診が受けられます。身長・体重・腹囲・血圧測定、血液・尿検査、問診が基本的な健診項目です。生活習慣病のリスクがあると判断された人は、無料で保健指導を受けることができます。

- ・予約不要、直接会場へお越しください
 - ・受診券と保険証をご持参ください
 - ・がん検診も受診できます。詳しくは18ページをご覧ください
- 国民健康保険課 ☎ 829-1225



期日	受付時間	場所
3/1(木)	9:30～11:00	北公民館
	13:30～15:00	
3/2(金)	9:30～11:00	南部市民センター(末石町)
3/3(土)	10:00～11:30	長崎ブリックホール
	13:30～15:00	
3/6(火)	9:30～11:00	北公民館
	13:30～15:00	
3/7(水)	9:30～11:00	東公民館
	13:30～15:00	
3/10(土)	10:00～11:30	市民会館
	13:30～15:00	
3/17(土)	9:00～11:00	長崎ワシントンホテル

上の日程以外でも、お近くの医療機関で特定健診を受けることができます。詳しくは、あじさいコール(☎ 822・8888)にお問い合わせください。
※国民健康保険以外のかたは、ご加入の各保険者へお問い合わせください。

年に一度は
健診を受けて、
腎臓の働きを
確認しましょう!!



リナルくん
日々、市民に腎臓病予防を呼びかけている市のキャラクター。リナルは英語で腎臓の意味。

糖尿病やたんぱく尿がある人の
目標血圧は上が130、下が80以下です!

健康の秘けつは
腎臓にアリ



健診保健師チーム

健康のための1・2・3

あなたもできる! 3ステップを実践しましょう!



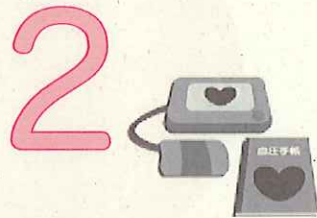
年1回の健診を受けましょう

まずは健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。検査結果で気になる項目などがある場合は、最寄りの総合事務所の保健師や管理栄養士に相談しましょう。



日頃から家庭で血圧を測りましょう

普段の自分の血圧を知ることが大切です。測定は朝晩の2回行います。朝は起きて1時間以内、服薬や朝食の前に。夜は寝る直前に。入浴や飲酒の直後は避けましょう。値は記録するようにしましょう。



かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を持つといざというときに安心です。家庭での血圧の測定値が高い状態が続く場合や、糖尿病・脂質異常症のかたはかかりつけ医と相談し、しっかりと治療しましょう。



本田さん親子

子どものためにも病気になるようにしないといけませんね

若いからこそ予防が大事!!



市では、子育て世代の健康への関心を高めるために、お遊び教室などで健康教室を開催したり、健診を受ける機会がないかたに、無料で尿検査セットを配布したりしています。親の生活習慣は子どもにも影響します。生活習慣病について正しく知り、自分の健康だけでなく、家族などと一緒に健康の輪を広げていきましょう。尿検査セットは総合事務所でも配布しています。

お遊び教室などに参加した子育て世代の声を聞きました

検査セットは簡単に結果が分かるのでありがたいです



角本さん親子

子育てをしていると自分の健康についてあまり意識しないので勉強になりました



森光さん親子(左)、二井内さん親子

今は健診などを受けていないので検査セットが安心につながります

食塩のとり過ぎは腎臓に負担をかけます。
減塩の工夫を取り入れましょう!!



減塩にチャレンジ!!

現在の日本人の食塩摂取量は平均約10gで、
多くの人が食塩をとり過ぎています。

1日当たりの食塩摂取目標量 **男性 8g 未満 / 女性 7g 未満** を目指しましょう!
ただし、腎機能の低下がある人は、1日当たり、3~6g 未満が推奨されています。



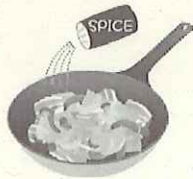
管理栄養士チーム

その1 すこしのアイデアで健康に

まずは薄味に慣れることが大切です。今までよりも少し薄味に調理してみましょう。
最初は物足りなく感じるかもしれませんが、1~2週間もすると舌が慣れてきます。

1. スパイスを効かせる

こしょう、カレー粉、わさび、からしなどのスパイスを効かせて味にメリハリをつけましょう。



2. かんぎつ類でさっぱりと

レモンやゆずなどのかんぎつ類を焼き魚や揚げ物にかけて、さわやかな酸味と香りで薄味をカバーしましょう。



3. 油の味を利用

おひたしや酢のものにオリーブオイルやごま油を少し加えて風味をプラスしましょう。



4. 調味料は材料が煮えてから

味付けは、食材の表面にだけ味をからませると少ない塩分でも塩味を感じることができます。



5. しょう油などは小皿にとって

しょう油やポン酢は直接料理にかけないようにしましょう。
さしみは片面だけに少ししょう油をつけるようにしましょう。



6. 麺類の汁は全部飲まない

麺類の汁には種類や量にもよりますが、約5gの食塩を含んでいます。汁はできるだけ残すようにしましょう。



その2 栄養成分表示を活用!

加工食品には右のような栄養成分表示が記載されています。
漬物、かまぼこなどの練りもの、ハム、ソーセージ、パンなどの加工食品には、意外と多くの食塩が含まれています。栄養成分表示を確認し、食塩のとり過ぎに注意しましょう。

最近では、減塩タイプの加工食品も出回ってきているので、上手に利用しましょう。

栄養成分表示 1食分(○g) 当たり	
熱量	○○ kcal
たんぱく質	○○ g
脂質	○○ g
炭水化物	○○ g
食塩相当量 (またはナトリウム○○ mg)	○○ g

※ナトリウム表記しかない場合は、次の式で計算できます
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

世界腎臓デー「講演会」

3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」。これに先立ち、腎臓専門医や管理栄養士による講話や個別相談コーナーを設け、みなさんの質問にお答えします。

【期日】3月1日(木)
【時間】(医師講話) 14:00 ~ 15:00
(栄養講話) 15:00 ~ 15:30
(個別相談) 15:30 ~ 16:00

【会場】県勤労福祉会館(桜町)
【定員】150人
【申し込み・問い合わせ】
あじさいコール ☎ 822-8888



ポクについて、
一緒に学ぼう!

これから実践できそうなことはありますか?ここで紹介したことを、ぜひ家族や友達に教えてあげてください。
腎臓は今、この時も、あなたの健康を支えるために働いています。忙しさを理由に、自分の健康を後回しにしないでください。「長く元気に」それが私たちの合言葉です。
今回の特集で伝えきれなかった内容を紹介する講演会を3月に開催します。大切な腎臓について、もっと深く、もっと真剣に考える機会にしませんか?

少しの心がけて、長く元気に