

特定健診でできる！CKD予防

●留萌市とCKD

市の令和元年度「特定健診受診者」1,385人のうち、43人がCKD（慢性腎臓病）予備軍です。過食や運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの悪い生活習慣は、肥満や高血圧、糖尿病などを引き起こすとともに、CKDの原因となります。厚生労働省が定める令和2年度「1日当たりの塩分摂取目標」は、それ

ぞれ男性7.5グラム、女性6.5グラムとなっています。留萌市民の平成29年度「塩分摂取量」は、10.4グラムと多く、高血圧になるリスクが高い傾向にあります。

また、30年度の市の国民健康保険加入者を見ると、病院に受診している病気で最も多かったのは「高血圧16.8%」となっています。

◆数値で分かる腎臓の状態 ※特定健康診査の結果から、CKDを6段階に分類

GFR区分	GFR値（腎臓がろ過する力）	
G1	≥ 90	正常または高い
G2	60～89	正常または軽度の低下
G3a	45～59	軽度～中等度の低下
G3b	30～44	中等度～高度の低下
G4	15～29	高度の低下
G5	< 15	末期腎不全

◎GFR区分が正常で、タンパク尿などの腎障害がない場合は、CKDではありません。良い生活習慣を心掛けるとともに、年に1回は検査を受けましょう。G2の方は注意が必要です。

◎GFR区分で、G3a以下（GFR値が59以下）の方は、必ずかかりつけ医などに相談しましょう。状態により、腎臓専門医などの紹介を受けましょう。

◎GFR区分が正常でも、尿検査で異常が認められた場合には、必ずかかりつけ医を受診しましょう。

学習会対象！

戸別訪問対象！

●慢性腎臓病重症化予防対策事業を行っています

市では、令和元年度から慢性腎臓病重症化予防対策事業として、国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象にした学習会や戸別訪問を実施しています。

※NPO法人るもいコホートピア（るもい健康の駅）に委託

学習会では、腎臓の機能や慢性腎臓病、食事に関する講話をはじめ、運動指導などを行っています。なお、学習会の対象者には、るもい健康の駅から案内があります。

《参加者の声》

「自宅にステップ台を購入し、運動を続けています」「今では、家族で生活改善に取り組んでいます」「参加者の皆さんと情報交換したり、お話しすることは良い刺激になりました」「学習会をきっかけに食品成分表を購入し、日々の食事に気を付けています」などなど

CKD（慢性腎臓病）は、誰もがなる恐れがある身近な病気です。早期発見のためには、定期的な健康診断が不可欠となります。早期に予防や適切な治療を行うことで、重症化予防が可能です。健診結果で気になることがあれば、かかりつけ医や腎臓専門医をはじめ、るもい健康の駅や市・保健医療課（はーとふる内）へご相談ください。

まずは特定健診を受診しましょう。そして、CKDの早期発見・予防に努めましょう



「あなたは大丈夫？」 新たな国民病CKD

CKD（慢性腎臓病）は、生活習慣病の先にある新たな国民病です。市では、慢性腎臓病重症化予防対策事業を推進しています。

問 市・保健医療課 TEL 49-6050

成人の8人に1人!? CKD（慢性腎臓病）

●CKD（慢性腎臓病）とは

CKDは腎臓の機能が低下した状態をいい、新たな国民病とも呼ばれています。CKD患者数は全国で1,330万人と推定されており、その割合は成人の8人に1人です。

- ①タンパク尿（+以上）、尿潜血（+以上）など、腎臓に何らかの障害がある
- ②GFRが60未満に低下している

※どちらか、または両方に当てはまり、3カ月以上続いている状態です。

◆生活習慣病からCKDへ

▼CKDが初期のころは、ほとんど自覚症状がありません。しかし、貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、すでに病気がかなり進行している可能性があります。そのままにしてしまうと、やがて腎不全へと進行し、人工透析や腎移植が必要になります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に良くなることはほとんどありません。

