



## 自分の腎臓のはたらき を知って、腎臓病予防!



地域福祉センターほのか  
小松 保健師

《慢性腎臓病(CKD)》をご存知ですか？

新・生活習慣病とも呼ばれているこの《慢性腎臓病(CKD)》ですが、昨今急増し問題になっているのをご存知でしょうか。現在、日本の成人の10人に1人が何らかの腎障害や腎機能低下があるとされています。置戸町も例外ではなく、平成23年度特定健診受診者の9.3%の方が腎機能の低下を指摘されています。

腎臓の恐ろしいところは、肝臓などと同じく“沈黙の臓器”と呼ばれるほど自覚症状が出にくく、一度大きく失った腎臓の機能は回復しないところです。症状に気づいた時には人工透析をしなくては…ということもありえます。早めの対策が必要です。

### 慢性腎臓病(CKD)にならないために

#### 1. 自分の腎臓の状態を知る

特定健診では、尿検査・血液検査で腎臓の機能も調べることが出来ます。ぜひ、自分のからだをチェックするためにも一年に一回は健診を受けましょう。特にタンパク尿などの体のサインも注意したいところです。

#### 2. 生活習慣を改善する

不規則な食生活、塩分の取りすぎ、過食、運動不足、飲酒、喫煙、プリン体※の摂り過

ぎ、ストレスといった悪い生活習慣は慢性腎臓病そのものの発症・進展にも大きく関わっています。生活習慣の改善は生活習慣病の予防になると同時に慢性腎臓病の予防にもなります。(※プリン体…レバーなどの臓物類、肉類、エビ、貝類、イワシ、干物などに多く含まれます)

また、体が脱水状態になると、腎臓が傷ついてしまいます。まだまだ暑い季節が続きますので、こまめな水分補給をしましょう。トイレを我慢することも腎臓を傷つけてしまいます。「トイレを我慢するために水分を取らない。」という方が時々いますが、腎臓を大きく傷つけてしまいますのでやめましょう。こまめに水分補給・こまめにトイレに行くのが大事です。

腎臓のチェックのためにも特定健診を受けましょう。今からでも特定健診の予約が間に合います。

国民健康保険加入者の方…地域福祉センター健康推進係(☎52-3333)までご連絡下さい。  
その他の方…各保険者にご確認下さい。

### 編集後記

○水泳で、背泳ぎのスタート直後に行われるバサロキック。バタフライなどで行われるドルフィンキック(イルカ蹴り)のように、泳ぎの得意な魚類や水中生物から付けられたネーミングなのかと思いを調べてみると、米国の競泳選手ジェシー＝バサロさんが考案した泳法だからとのこと。納得。

○レスリングの五輪代表ウエアを「虎」にした理由も気になります。Ⓜ

### 人の動き

●世帯数	1,564 世帯 (- 3 世帯)
●人 □	3,316 人 (- 6 人)
●男	1,551人(+ 2人)
●女	1,765人(- 8人)

平成24年 7月31日現在( )内は 6月末比

### 喜びと悲しみ(敬称略)

#### ■ご出生おめでとうございます

○小林 健 男児 夏樹(なつき) 秋田 7/9

#### ■ご結婚おめでとうございます

○伊藤 慎・新鞍 望 常盤 7/19

#### ■お悔やみ申し上げます

○湊 フミ子 88歳 秋田 7/20

○石原 弘 84歳 協生 7/28