

新たな国民病の1つ

慢性腎臓病 CKD

慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease) は、腎臓の機能が慢性的に低下してしまう病気です。重症化するまで症状がほとんど現れないため、定期的に健診を受けて腎臓の状態をチェックすることが大切です。

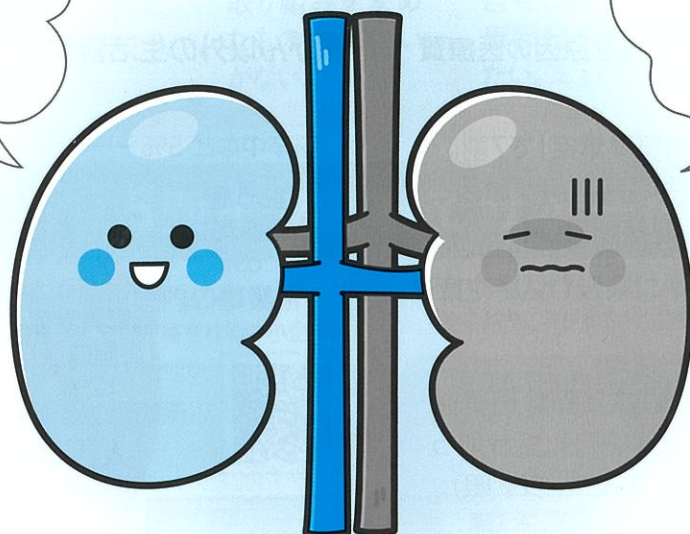
CKDは健診での早期発見が「肝腎」です

腎臓は、
血液をろ過し、
老廃物などを
尿として
排出しています!

高血糖や高血圧などは、
血液をろ過する
血管を傷つけ、
CKDの要因に...

他にもこんな役割が

- ▶ 体内のミネラルを調整
- ▶ 血圧をコントロール
- ▶ 血液を作るホルモンを分泌
- ▶ カルシウム吸収を促し、強い骨を作る



CKDが進行すると...

- ▶ 貧血、むくみなどの症状が出ることも
- ▶ 心臓や血管に負荷がかかり、心臓病、脳卒中のリスクUP
- ▶ 透析や食事治療が必要に

あなたの腎臓の調子は?

健診結果のココに注目

尿タンパク

基準値(-)

(+)以上は医療機関へ

(+)以上の場合、腎臓の機能が低下して、本来からだに吸収されるはずのタンパク質が尿に漏れ出ている可能性あり!

eGFR [mL/分/1.73m²]

基準値 60以上

60未満は医療機関へ

eGFRは、年齢・性別・血清クレアチニン(老廃物の1つ)から計算された値で、**数値が低いほど、腎臓の働きが悪い**ということになります。毎年3[mL/分/1.73m²]以上の速さで数値が下がっていると、CKDのリスクが高まるので、**経年変化の確認も必要**です。

CKDを防ぐために

血糖・血圧・脂質の管理

血糖・血圧・脂質に異常がある方は、治療(生活習慣改善・薬物療法)を受け、数値をコントロール!



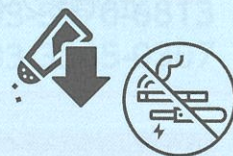
体重管理&運動

食べすぎに注意し、適度に運動を。ウォーキングやストレッチ等、つづけやすいものでOK。



塩分は控えめ&禁煙

塩分の摂りすぎ・タバコは、どちらも血管に傷つける要因。ぜひ減塩と禁煙を。



対象の方へ

電設健保からご自宅にご案内を送付します

「重症化予防」として、健康診断の結果、腎機能・血圧・血糖・脂質が要治療レベルで医療機関未受診の方へ、ご自宅宛に受診勧奨のご案内[あなたの健診結果に関する重要なお知らせです 必ずご開封ください]を送付させていただきます。ご自身の健康を守るためにも、お早めに医療機関を受診してください。

お問い合わせ

健康管理課 健康推進係

・9月26日(金)まで TEL 03-5970-6813
・10月1日(水)から TEL 03-3265-0307