

新たな国民病 「慢性腎臓病」を防ごう

— Chronic Kidney Disease —

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎② 8259)

腎臓が悪くなったら元に戻らない

腎臓は、腰のあたりに左右1個ずつあるにぎりこぶし大の臓器で、私たちの健康において重大な役割を担っています。一度悪くなったら元に戻らないため、正常なまま保つことが大切です。

腎臓の主な働き

- 血液中の老廃物を取り除く
- 体液のバランスを調整する
- 血圧を調整するホルモンを分泌する
- 赤血球の産生を促すホルモンを分泌する
- ビタミンDを活性化させ丈夫な骨を保つ

慢性腎臓病は

誰でもかかる可能性がある病気

慢性腎臓病（CKD）は、慢性的に腎臓の機能が低下する病気です。日本の成人のうち、8人に1人はCKDであると考えられています。CKDの危険因子は、高血圧・たんぱく尿・糖尿病・脂質異常・メタボリックシンドローム・肥満・喫煙・加齢などで、誰でもかかる可能性があります。

進行すると

透析や移植が必要になることも

CKDになると、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。また、腎臓がほとんど機能しない末期腎不全になると、体内から老廃物を排出できなくなり、透析治療や腎臓移植などの腎代替療法が必要になります。

早期発見・早期治療で、腎機能の低下を遅らせることが大切

初期のCKDは自覚症状が少ないため、健康診断などで腎機能の異常を指摘されても放置してしまったり、治療を途中で中断したりする人がいます。知らないうちに悪化していくので、症状が出るころには重症になっている場合があります。

CKDの治療は、日々の生活改善や食事療法、薬物治療による血圧管理などが必要です。また、病気の進行状態や症状に応じた治療のため、定期的な検査を行うことが重要となります。



あなたは大丈夫？

腎臓チェックリスト

一つでも当てはまれば、医師に相談しましょう

- 尿検査で異常を指摘されたことがある
- 尿の色が変だと感じたことがある
- 尿が泡立っていると感じる
- 夜間に何度もトイレに行く
- 顔色が悪いと言われることがある
- 疲れやすい・疲れが抜けない・息切れがする
- むくみを感じる

食生活改善のコツ

- 麺類の汁は残す
- みそ汁は具だくさんにする
- 食卓に塩やしょうゆを置かない
- しょうゆやソースは「かける」から「つける」ようにする
- 酢や香辛料、薬味を利用し、塩分を控えめにする
- 加工食品の取りすぎに注意する

健康診断の受診と生活習慣の見直しを

「尿たんぱくが+以上」と「eGFRが60未満」のどちらか一方でも3カ月以上続くとCKDと診断されます。eGFR値を算出するための数値である血清クレアチニン値と尿たんぱくは、健康診断で測定できます。定期的に受診しましょう。

CKDの発症と進行を抑えるには、適切な食事・運動・睡眠が基本で、喫煙と飲酒を控えることが大切です。生活習慣を見直し、できることから始めましょう。

総社市でも、腎機能が低下している人が増加傾向にあります。特に高血圧の人に増加しているため、減塩に取り組みましょう。

地域子育て支援センター



すみれ保育園の地域子育て支援センター。みんなで一緒にリズム体操

市内の5つの保育園には、園解放・園庭解放、育児相談、育児講座などを行う地域子育て支援センターが併設されています。

就学前のお子さんと保護者の遊びの場や他の親子と交流できる場となっています。また、気軽に子育てについての相談もできます。

支援内容は、市ホームページに掲載している各園の通信か、実施保育園にお問い合わせください。



QRコード

◆実施保育園

- ひかり保育園 (☎② 0469、上林 763-2)
- 第二ひかり保育園 (☎② 6033、真壁 162-1)
- すみれ保育園 (☎② 3337、井手 979-1)
- 山手保育園 (☎ 090-8994-2241、岡谷 201-3)
- 太陽保育園 (☎② 6985、南溝手 277-1)
- 問い合わせ こども夢づくり課 (☎② 8265)



ちゅっぴー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、ちゅっぴーと職員・保健師が答えます。

QRコード



問い合わせ こども課
子育て支援係 (☎② 8268)

学校給食 おすすめレシピ

根菜のごまみそ煮



●材料(4人分)

- 豚薄切り肉…150g ● 根菜…大根=120g ゴボウ=80g
- レンコン=60g ニンジン=60g ● こんにやく…60g
- サヤインゲン…20g ● 水…100ml ● 酒…大さじ1
- みそ…大さじ1 ● すりごま…大さじ1 ● 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1 ● みりん…小さじ1
- すりおろしショウガ…少々 ● サラダ油…小さじ1

●作り方

- ① 豚薄切り肉は一口大に切る。根菜は乱切りにし、ゴボウ、レンコンは水にさらす。こんにやくは一口大に切り、塩もみをして下ゆでする。サヤインゲンは1cm幅に切り塩ゆでする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、ショウガ、酒を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら根菜とこんにやくを入れて炒め、水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、みそとすりごまを入れて煮る。
- ⑤ 器に盛り、彩りにサヤインゲンをのせる。

●その他の献立 牛乳、赤米ごはん、からしあえ