

# 2019' 世界腎臓デーinかのや

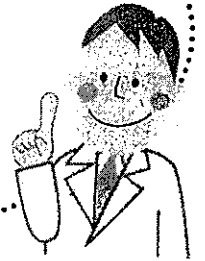
鹿屋市 CKD 予防啓発イベント

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デー！！

CKD（慢性腎臓病）は「新たな国民病」

日本では、成人の8人に1人がCKDと推定されています。

あなたも気づかないうちにCKDになっているかも  
この機会に、腎臓について学んでみませんか！



日 時：平成31年2月9日（土）

午後1時30分から午後4時まで（受付 午後1時から）

場 所：鹿屋市役所 7階大会議室

内 容：

講演1「守ろう！私の腎臓

～腎臓の働きと健康について～」

講師 池田病院 腎臓内科部長 村岡 良朗 先生

講演2「糖尿病の予防と高血圧の予防

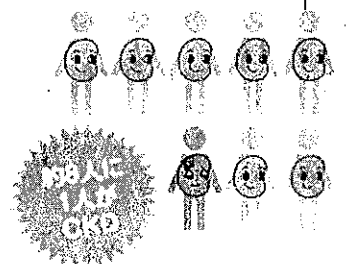
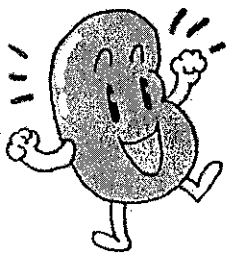
～毎日の食生活から腎臓を守る～」

講師 鹿児島県栄養士会 管理栄養士 大山 律子 先生

★腎臓なんでも相談コーナー（薬剤師／管理栄養士／保健師）

★食改さんの 減塩味噌汁（かのや味噌玉）試飲コーナー

★減塩グッズ「小さじファミリー」等プレゼント



◇■ 問合せ先 ■◇

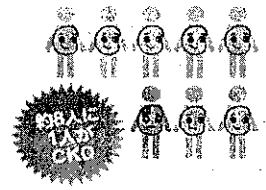
鹿屋市 CKD 予防ネットワークプロジェクト会議事務局

鹿屋市健康保険課

電話：31-1162

□◇毎年3月第2木曜日は

世界腎臓デーです!! ◇□



### CKD(慢性腎臓病)は「新たな国民病」

皆さんは慢性腎臓病という言葉を知っていますか？日本では、潜在的な患者を含めると、成人の8人に1人がCKD(慢性腎臓病)と推定され、今、新たな国民病と言われています。

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。この機会に、私たちの健康を守ってくれる腎臓について知ってみたいはかがででしょうか？

#### ◇腎臓のはたらき ~体を正常に保つ大切な臓器~

腎臓はそら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器です。腰のあたりに左右対称に2個あります。

主な働きは次のとおりです。

- 体から老廃物や不要な塩分を追い出す
- 血圧の調整
- 血液をつくるホルモンや強い骨に欠かせないビタミンDの製造
- 体液量などの調整をする



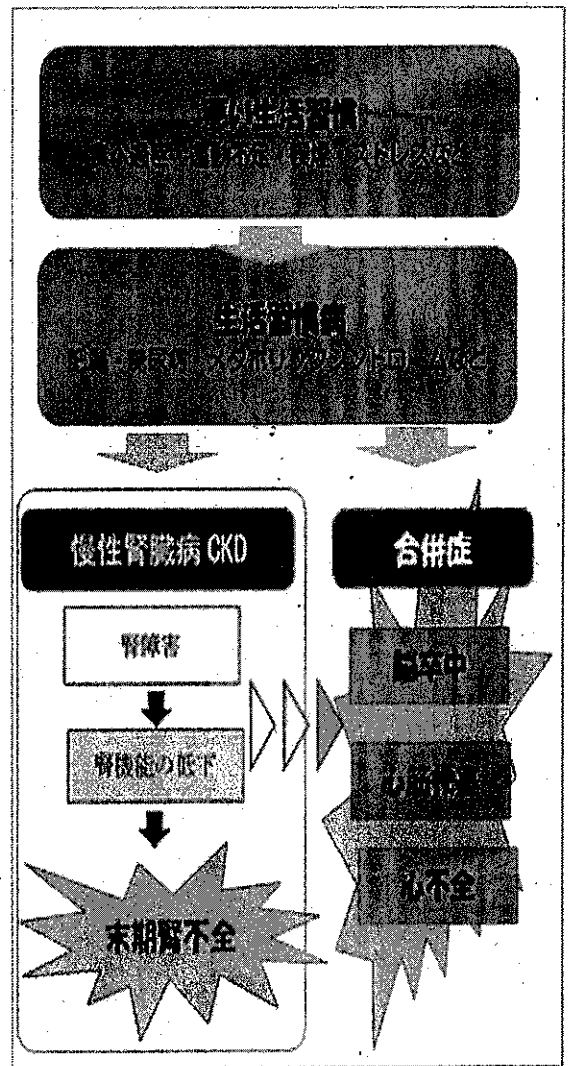
#### ◇CKD(慢性腎臓病)とは？

以下①②の症状のいずれか又は両方が3か月以上持続する状態をいいます。

- ① たんぱく尿が出ている(腎障害の存在が明らか)
- ② eGFR(推算糸球体濾過量)が60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満

\*eGFRとは、腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排出する能力があるかを示します。

慢性腎臓病が進行すると、心筋梗塞や脳卒中など生命に関わる病気の発症率が約3倍になるとも言われ、自分の力で腎臓が十分働かなくなると人工透析が必要になります。(日本の透析患者は約32万人=国民400人に一人)



#### ◇CKD(慢性腎臓病)を予防しましょう。

CKDの発症には食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣が大きく影響しています。これらにより、糖尿病・高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームになると、腎機能の低下を加速させます。CKDは自覚症状がないまま進行するため、ほとんどの人は自分がCKDであることを知りません。

そのため、1年に1度は特定健康診査を受け、生活習慣を見直すことが大切です。

