



健康情報誌 おおふなと

第15号

発行：令和3年3月16日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

私たちの生活をおびやかす 新たな国民病

慢性腎臓病(CKD)

皆さんは、“慢性腎臓病 (CKD)” をご存じでしょうか？

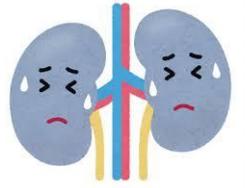
慢性腎臓病 (CKD) とは、糖尿病や高血圧、糸球体腎炎や遺伝などさまざまな原因により、慢性的に腎機能の低下が続く状態をいいます。

慢性腎臓病 (CKD) の初期には、ほとんど自覚症状がありません。“早期発見”、“早期治療”が重症化を防ぐカギとなります。

詳しくは中面へ

“腎臓”の働きが低下すると・・・

- ・体の中の老廃物を体外に排泄できなくなる。
- ・血圧のコントロールができなくなる。（高血圧になる）
- ・血液が十分に作られなくなる。（貧血になる）
- ・ビタミンDを活性化することができなくなる。（骨がもろくなる）
など・・・



重症化すると・・・
人工透析や**腎移植**が必要な状態に。

あなたの腎臓の状態をチェック✓

定期的に尿検査や血液検査を受け、自分の腎臓の状態を把握しましょう。また、精密検査が必要となった場合は、かならず精密検査を受診することが重要です。

健康診査結果等（尿検査・血液検査）

尿蛋白：（-）
eGFR：60以上

今後も継続して
健診受診を

尿蛋白：（-）～（±）
eGFR：45以上

生活習慣の改善を



減量
節酒

減塩
禁煙



尿蛋白：（+）以上
eGFR：45未満

すぐに医療機関の
受診を

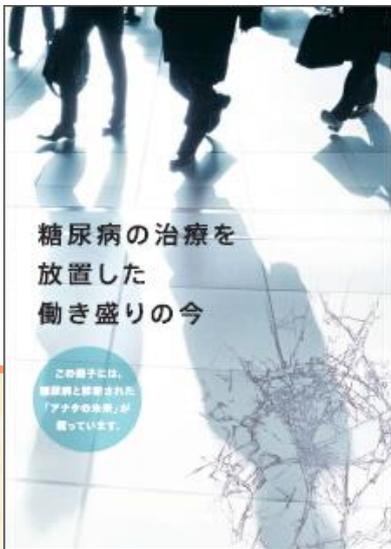


※eGFR（推定糸球体ろ過量）

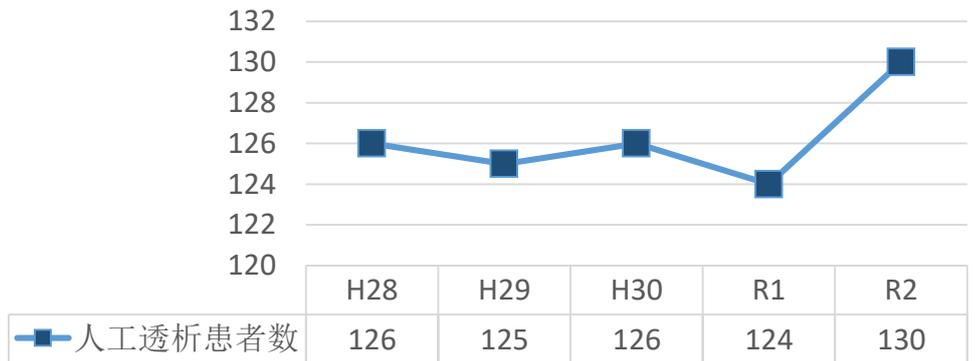
腎機能の状態を表す数値。血液中のクレアチニン濃度と年齢、性別から計算されます。
例えば、eGFRが50の場合、腎臓の働きは健康な人のおよそ50%に低下していると考えられます。

人工透析導入理由 第1位「糖尿病性腎症」

大船渡市の人工透析患者数は増えており、その透析導入理由の第1位は「糖尿病性腎症」が全体の28.7%（令和2年9月時点）を占めています。



大船渡市の人工透析患者数



出典) 令和2年度人工透析の実施状況に関する調査結果 (岩手県)

「軽視しないで」 Mさん

「後悔先に立たず」糖尿病腎症を患い、ベッドに4時間くくりつけられる人工透析を1日おきに受けています。この原因は30年来主治医や栄養士さんからの指導などを聞かず、治療を怠ってきたためだと思います。「お迎え」がくるまでつづけなければならぬので、たいへんな苦痛です。皆さん、糖尿病を軽視しないでください。
(宮城県・2型糖尿病歴30年・75歳・男性)

～厚生労働省「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」パンフレット～より抜粋

※このパンフレットには、糖尿病治療の失敗例や成功例として、10名の体験談が掲載されています。ご覧になりたい方はこちらへ。

厚労省 糖尿病 パンフ 検索



全体板PDF QRコード

令和3年度検診(健診)予定

！検診（健診）は、定期的に受診することが重要です！

実施時期	検診(健診)の種類
5月	◆子宮頸がん検診 ※女性のみ
6月～10月	◆歯周病検診・後期高齢者歯科健康診査
7月	◆胃がん検診①
8月～9月	◆乳がん検診 ※女性のみ
9月	◆胃がん検診②
10月～12月	◆基本・特定・後期高齢者健康診査 ◆肺がん検診 ◆大腸がん検診 ◆前立腺がん検診 ※男性のみ ◆肝炎ウイルス検査

同時実施

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって変更する場合があります。



受診票が届かないとき

受診票が届かなくても、受診対象者であれば受診できます。

受診票は、検診（健診）のおおよそ1ヶ月前に受診対象となる方に郵送します。

ただし、対象の年齢ではない方、市の検診（健診）を長い間受診していない方、転入されて間もない方等には届かない場合があります。

**受診票が届かない方は
健康推進課(TEL:0192-27-1581)までご連絡ください。**

