

## 3月10日は世界腎臓デーです

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

日本の成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）に罹患しているといわれ、年々増加傾向にある注意が必要な病気です。気づかず症状が進むと、透析治療や腎移植が必要となるリスクが高まり、心臓病や脳卒中を発症する危険性も高まるといわれています。

腎臓病を予防・改善するための「8つの法則」

### 1. 生活スタイルをアクティブに

▶ 健康的な体重を維持し、血圧を下げ、血糖値を下げることは慢性腎臓病のリスクを減らします。

### 2. 健康的な食事をする

▶ 塩分摂取量は1日に5～6gが目標です。

▶ 加工食品や外食を利用するときは栄養成分表示も見るようにしましょう。

### 3. 血糖値をはかり、コントロールする

▶ 高血糖は腎機能障害のリスクを高めます。

▶ 良好な血糖コントロールを維持し治療を続けていれば腎臓病を予防・改善できることもわかっています。

### 4. 血圧をチェックして、管理する

▶ 高血圧は腎臓にダメージを与えます。家庭用の血圧計で血圧を測る習慣をつけましょう。

▶ 高血圧が続く場合は医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

### 5. 適切な水分補給をする

▶ 脱水状態になると腎機能は低下します。水分をこまめにとるようにしましょう。ただし、心不全やむくみのある人、慢性腎臓病が進行している人は自分に合った水分摂取量を医師と相談しましょう。

### 6. 喫煙をしない

▶ 喫煙によって血流が悪くなり腎臓にいきわたる血液が少なくなると、腎臓が正常に機能する能力が低下します。喫煙は腎臓がんのリスクを50%上昇させるといわれています。

### 7. 腎臓の検査を定期的にする

▶ 健診を受けましょう。尿検査や採血で腎機能の検査ができます。特に次のような腎臓病のリスクが1つでもある場合は腎機能の定期的なチェックが大切です。▶糖尿病 ▶高血圧 ▶肥満 ▶家族に腎臓病の方がいる

### 8. 抗炎症/鎮痛剤に注意

▶ 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）や一部の鎮痛剤は腎臓病や腎機能の低下した人には害になる場合があるので医師や薬剤師と相談したうえで使用しましょう。



## 3月9日は「脈の日」、3月9日～15日は「心房細動週間」です

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

心房細動患者数は、検診で診断される患者数だけでも約80万人と推計されており、実際には100万人を超えるものと思われます。高齢者に多く、今後人口の高齢化に伴ってさらに増加すると予想されています。脈がバラバラの不整脈、「心房細動」に注意しましょう。心房細動があると脳梗塞になりやすくなります。日頃から自分の脈を測る習慣をつけ、不安なときは医師に相談しましょう。



### 自分の指でチェック

手首の親指の下側にもう一方の手の指先をあて、拍動を感じる場所を見つけます。乱れないか、1分間の脈拍数はどれくらいか調べましょう。



### 血圧計・心電計

家庭用血圧計の中には、脈拍数や脈の乱れをはかれるタイプがあります。心電図が取れる携帯型心電計なら信頼度はさらにアップします。



### スマホ・アプリ

脈拍数のほか、脈波も計測できるスマホ・アプリがあります。無料でダウンロードできるものもあるので、試してみましょう。