

は～い

保健センターです。

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？～3月9日は世界腎臓デーです～

CKD（慢性腎臓病）とは、慢性的にたんぱく尿があるなど、腎機能が低下した状態をいいます。

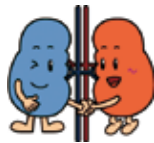
●CKDは「新たな国民病」

CKDはあまり耳慣れない病名かもしれませんが、日本のCKD患者は増加傾向にあり、およそ1330万人いると考えられ、成人の8人に1人がCKDと推測されています。

生活習慣病との関係も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けるとさまざまなリスクが発生します。

腎臓の主な働き

- *血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する。
- *体液の量や電解質バランスの調整をする。
- *塩分と水分の排出量をコントロールして、血圧を調整する。
- *血液をつくるためのホルモンをつくる。
- *ビタミンDを活性化し、骨を強くする。



●CKDは自覚症状がないまま進行する

CKDの怖いところは、初期にはほとんど自覚症状がないことです。むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状があらわれたときにはすでに病気が進行していることがほとんどです。

●CKDは「命」に関わる病気

腎臓は一度悪くなってしまうと、もとに戻すことができません。CKDをそのまま放っておくと、腎不全（腎臓が役割を果たせなくなった状態）になり、人工透析や腎移植なしでは生命を維持できなくなります。また、心筋梗塞や心不全、脳卒中などの心血管疾患のリスクも高まります。

CKDの定義

1. 尿検査や血液検査などで腎臓に明らかな障害が認められる。
 2. 腎臓のろ過機能（GFR※）が健康な人の60%未満に低下。
- ▶1と2のいずれか、あるいは両方が3ヶ月以上続く状態。

※GFRとは…糸球体ろ過量とも呼ばれるもので、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。GFRは、血液検査で「クレアチニン」の値を調べ、年齢・性別を加味した計算式で推算することができます。

●早期発見のポイントは「尿検査」と「血液検査」

まずは定期的に健康診断等で尿検査や血液検査を受けて、CKDを早期発見することが大切です。

そして、CKDと付き合っていくうえで重要なことは、進行を食い止め、腎不全による透析治療への移行を遅らせることです。

●生活習慣病との関係

生活習慣病をとまなうCKDが増えています。高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病や、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKDの原因であり、悪化させる要因と言われています。

そのため生活習慣を改善し、生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療をしていくことが大切です。



●CKDを予防するために

①肥満を防ごう

腹八分目を守る、こまめに体を動かすなどして適正体重を維持しましょう。



②塩分を控えよう

酸味や香辛料を利用する、加工食品を摂り過ぎない、麺類の汁は残す、味噌汁は具だくさんにして汁の量を減らすなど工夫して、意識的に塩分摂取量を抑えましょう。



③ストレスを解消しよう

趣味を見つけるなどして、ストレスは早めに解消しましょう。



④たばこをやめよう

喫煙は腎臓だけでなくさまざまな病気のリスクを高めます。



⑤お酒と上手につきあおう

1日の適量はビール中瓶1本程度です。飲み過ぎに注意しましょう。



食生活を考えよう

食生活改善協議会

●簡単桜もち



〈材料〉8個分

ご飯	100g
白玉粉	80g
水	90～100cc
小豆あん	60g
桜の花塩漬け	8個
桜の葉塩漬け	8枚

下準備

- ①桜の花、葉は10～20分水に漬けて塩抜きし、使うときに水けをペーパーでとる。
- ②ご飯をラップに包み、手のひらで半分ほど押しつぶす。（冷めていたら電子レンジで温める）
- ③小豆あんを8個に丸めておく。

作り方

- ①ボールに白玉粉を入れ、水を少量ずつ加えながら耳たぶくらいの柔らかさにごねる。
- ②①につぶしたご飯を加え、均一になるよう混ぜる。
- ③②の生地を8等分し丸める。平たく伸ばし、あんを包み、形を整え、桜の花を上につける。
- ④キッチンペーパーを敷き、沸騰した蒸し器に入れ、中火で8～10分生地が透き通った様になるまで蒸す。
- ⑤蒸し上がった桜の葉の上に置く。（葉で包む）

一人分の栄養価 エネルギー 76kcal たんぱく質 1.4g

一口メモ

和菓子が家庭でも手軽にできます。つぶして、こねて、丸めて、子どもたちにもできることいっぱいです。

もうすぐ桜の季節です。桜の開花を待ち望みながら作ってみませんか。

有線放送 「らくらくクッキング」

第2火曜日 午前6時30分放送