

保健だより 9月号

今月の情報は
荒川保健師

～知っていますか？腎臓のこと～

腎臓はそらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右2個あります。成人の腎臓1個の重さは約130～160gです。

血液をろ過して、老廃物や体に不要な水分や塩分などを尿として体外に排泄し、体に必要なものを体内にとどめることで、体の中の環境を維持する重要な役割を担っています。

腎臓と関連する健診項目

腎臓の働きと関連する健診項目には、尿検査（尿蛋白・尿糖・尿潜血・尿中アルブミン）、血清クレアチニン、eGFRがあります。

【尿蛋白】

特に注目したいのが尿蛋白です。健康な腎臓では、蛋白はろ過されず尿中には出ませんが、高血糖や高血圧などで腎臓の血管に傷がつくと、蛋白が尿中に出てきてしまいます。さらに、蛋白が出るときに腎臓を傷つけるので、蛋白が出る前の早期に腎臓の傷みを見つけるため、より小さな蛋白であるアルブミンが出てきていないかを尿中アルブミン検査でみています。

尿中アルブミンの段階なら治療や適切な生活習慣で、腎臓を元の状態に戻すことができます。町の健診で尿中アルブミン検査が該当している方には、チラシも同封されていますので結果と合わせて見てみてください。

【eGFR】

健診にeGFRという項目があるのはご存じですか？

腎臓の働きは一般的にはクレアチニンという血液中の老廃物の濃度で調べます。そし

て、血液中のクレアチニンの濃度と年齢、性別を用いてeGFRを算出し、腎臓の働きをみます。

血液中のクレアチニン濃度が高いほど、またeGFRが低いほど腎臓の働きが低いとされています。eGFRの正常値は60(ml/分/1.73㎡以上)で、59～45は保健指導判定値、44以下の場合には受診が必要です。

腎臓を守るためにできること

二次健診に該当した場合受診することはもちろんですが、腎臓を守るためには、血糖・血圧・脂質などのコントロールや生活習慣の改善が重要となってきます。

【腎臓を守るための生活習慣】

- 禁煙
- 適度な飲酒
- 適切な飲水
- 日常的な運動
- 適切な睡眠時間
- 感染予防・ワクチン接種
- 排便管理
- 減塩（一日の塩分摂取量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、高血圧治療中の場合は6.0g未満です。健診でも測定していますのでご確認ください。）

※食事の内容については、担当医の先生や管理栄養士の指導に沿ってください。

尿蛋白や腎機能の低下がある場合、腎臓だけでなく心筋梗塞や脳卒中など心臓や血管の病気のリスクも高いことがわかっています。健診結果はすでに確認済みかとは思いますが、ぜひもう一度、尿蛋白やeGFRなどの値を確認してみてください。

参考文献：編集日本腎臓学会「患者さんとご家族のためのCKD療養ガイド2024」

令7年度

テーマ:いつまでも生き生きと暮らしていくために

みなさんは、フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは、加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。

今年の冬は大雪で、足腰を痛めた方が大勢いると聞いています。

骨折や転倒を防ぐために今からでもできること、生活習慣病の悪化を防ぎ、認知症にならないためのコツをみんなで学習していきます。

人生 100 年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、この機会に、健康教室に参加してください。腰痛・膝痛改善のための運動やオーラルフレイル、食事についてのコツをみんなで確認していきましょう。

皆さんの参加をお待ちしています！

【開催日程等のお知らせ】

1. 日 時：下記のとおり
2. 場 所：農村環境改善センター
3. 対象者：腰痛・膝痛が気になる方、フレイル予防に取り組みたい方等
4. 開催日と内容

月日時	実施内容
1 回目 9月18日(木) 9時30分～11時	○自分の体を知る(握力及び体組成計測の実施) ○腰痛・膝痛改善のための運動(1回目) 講師：健康運動指導士 島田一郎氏
2 回目 10月21日(火) 10時～12時	○オーラルフレイルについて予防方法を知る 講師：歯科衛生士 五十嵐 喬子氏 ○高齢期に必要な栄養・食事を知る(試食あり) 講師：町管理栄養士
3 回目 11月21日(金) 9時30分～11時	○認知症予防の話(猪苗代町の現状も含む) ○腰痛・膝痛改善のための運動(2回目) 講師：健康運動指導士 島田一郎氏 ○自分の体を知る(握力及び体組成計測の実施)

※参加をご希望の方は、お電話にてお知らせください。