

特定健診を受けて、慢性腎臓病（CKD）を予防しよう!!

今や国民の500人に1人が透析を受け、透析にかかる医療費が年間1兆円を超える時代を迎えています。その中でも、西条市は県内でも透析される患者の多い市です。

新たに透析治療を始める原因の第1位は糖尿病性腎症です。糖尿病の他にも高血圧、脂質異常などの生活習慣病は、動脈硬化を招き腎臓に負担をかけるため、慢性腎臓病（CKD）になります。自覚症状が出る前の早い段階の腎臓の異常をとらえて治療や生活改善を行うことで、腎不全へと進行するのを防ぎ、透析に至るのを防ぐことができます。

そこで平成24年度より、愛媛県の全市町では健康診査の検査項目にクレアチニン検査を追加し、それをもとにeGFR（推算糸球体ろ過値）を計算することで、腎臓機能の状態を判定しています。

さらに西条市では、今年度「慢性腎臓病を予防しよう」というテーマで市民健康講座を実施しており、2月にも下記のとおり開催の予定です。

自分の健診結果を再度確認し、その結果や生活改善や食事療法について相談を希望される方、市民健康講座に参加ご希望の方は、各保健センターまでご連絡ください。

健康診断の結果でチェックしよう!

- ①あなたのおしっこは大丈夫?
⇒ 尿タンパク・尿潜血などから腎臓に障害があるか分かります。
- ②腎臓機能はどれくらい?
⇒ 血清クレアチニンから腎機能（eGFR）がどのくらい良いか分かります。
- ③腎臓を悪くする因子はない?
⇒ 高血圧、高血糖、脂質異常、メタボがあると腎機能が悪くなります。

健診を受けて早期発見を!

CKDの病期分類表

（日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」より一部改編）

CKDステージ	CKD/ハリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
推算GFR値 (ml/分/1.73m ²)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
症状	○自覚症状がほとんどない ○蛋白尿が出る ○血尿がでる	○夜間に何度もトイレに行く ○血圧が上がる ○貧血になる	○疲れやすくなる ○むくみが出る	○食欲が低下 ○吐き気がする ○息苦しくなる ○尿量が減る
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法 透析療法、腎移植などの準備			

市民健康講座

日時 2月15日(金) 19時30分~21時 場所 東予保健センター
 テーマ 慢性腎臓病（CKD）を予防しよう
 講師 西条中央病院 循環器科部長 中村真胤氏
 ※日程が変更となる場合がありますので、必ず事前に申し込みください。

県内市町による「乳がん・子宮がん」合同出前検診を行います

■検診時間

- 乳がん 9時~11時30分
13時~15時
- 子宮がん 13時~14時

■対象者

無料クーポン券をお持ちの方
 ※予約は不要ですが、クーポン券を必ずお持ちください。

■問合せ 中央保健センター

実施日	会場	住所
2月4日(月)	エミフルMASAKI	伊予郡松前町筒井850
2月8日(金)	フジグラン重信	東温市野田三丁目1-13
2月16日(土)	フジ夏目店	松山市夏目甲79
2月26日(火)	パルティ・フジ衣山	松山市衣山一丁目188