



# 健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎ 21-0228

## CKDを知っていますか？

シーケディー

CKD (Chronic kidney disease) とは「慢性腎臓病」のことで、腎臓の機能が低下して血圧が高くなったり、老廃物を体の外に出しにくくなっている状態です。成人の8人に1人はCKDと言われており、身近な病気の一つです。CKDが悪化すると人工透析が必要になり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなってしまいます。

腎臓の状態を知るために「eGFR」という指標があります。腎臓が働いている割合をおおよそ示している数字で、数字をそのままパーセントに置き換えてみることができます (eGFRの基準値は60以上。例えば、eGFRが50であれば腎機能は50%の状態)。腎機能は年齢とともに低下します。eGFRが50未満の人は健康な人と比べて低下する速さが2倍以上となるため注意が必要です。

CKDを予防するためには、生活習慣に気を付け、年に1回健診を受けて検査数値を確認することが大切です。市の健診でも検査ができますので、まだ受診していない人はぜひ受診して、自分の健康状態を確認してみてください。



きたいち はる  
北井千晴保健師  
(健康づくり課)

### 集団検診

日程 11月26日(日) 会場 高梁市役所  
※予約が必要です (予約は11月9日(木)まで)

医療機関での健診は2月末まで

「けんこうガイドブック」でご確認ください



# 成羽病院通信

☎成羽病院 ☎ 42-3111

## 糖尿病の早期発見・早期治療で健康な人と変わらない人生を

健診室  
おおくぼゆきえ  
大久保幸江主査

糖尿病はインスリンという血糖値を下げるホルモンが不足することで、血液中のブドウ糖濃度の高い状態が続き、体内のさまざまな臓器に合併症を起こす病気です。

糖尿病は進行するまで症状が出ませんが、血糖値が高い状態が続くと動脈硬化や網脈血管の出血などをきたします。また、白血球の働きを低下させることなどにより感染が起こりやすくなります。さらに進行すると多飲・多尿・口渇・倦怠感などの症状とともに、網膜症・腎症・神経症・脳卒中・心筋梗塞などの合併症を起こします。

糖尿病は高血圧や高コレステロール血症などとともに、日本人の主な死因である心臓病や脳卒中、腎臓病などの主要な原因です。また、糖尿病には遺伝性があるため、両親やきょうだいに糖尿病の人がいる人は特に注意が必要です。

将来これらの病気にならないために、年に1回健康診査や人間ドックを受診しましょう。

血糖値などを調べることにより糖尿病の早期発見・早期治療を心掛けて、健康な人と変わらない人生を楽しみましょう。



倦怠感



痩せる



頻尿



喉がかわく



目がかすむ



神経痛