

1月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H30.1.1

糖尿病及び慢性腎臓病（CKD） の重症化を防ごう

成人の8人に1人が CKD …

高血圧や糖尿病の重症化がすすむと腎機能の低下につながります。

CKD（慢性腎臓病）が進行すると腎不全となり体内から老廃物が除去できなくなり、最終的には人工透析に移行する場合があります。



せっかく健診で異常がみつかったても、初期にはほとんど自覚症状がないことから、放置する人がいます。

健診で異常があった場合は早めに受診すること、治療が必要な場合は継続することが重症化予防につながります。

CKDは血液検査と尿検査で発見できます

（血液検査）
クレアチニン

血液中のクレアチニンが高い場合は、腎機能の低下が疑われます。

血液中の老廃物であるクレアチニンは、腎臓が正常な場合ほぼ全て尿中に排泄されます。

※eGFR…腎臓の働きを数値で表しています。60未満の場合、腎機能の低下が疑われます。

（尿検査）
尿たんぱく

腎機能が低下すると尿中にたんぱくが出ます。
尿たんぱくは、腎臓病発見の第一の手がかりです。

※年に1回、健診を受けることで、CKDの早期発見につながります！

減

塩

は健康のための第1歩!!



どうして
減塩って
大切なの?



1日の塩分摂取量の目安は
男性8g未満
女性7g未満です



食塩は、私たちが生きていくのに必要ですが、摂り過ぎると**血管を傷つけ**、体にさまざまな障害をおこします。食塩は醤油や味噌等の調味料だけでなく、パンやうどん、肉や魚の加工品にも多く含まれています。

食塩を摂り過ぎる状態が長く続くと、最終的にはとても恐ろしいことに・・・。

高血圧

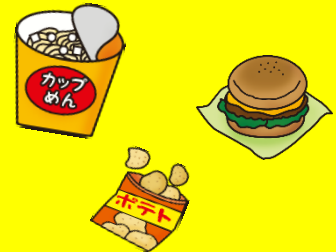
動脈硬化

全身の血管が
ボロボロに

脳 卒 中
心 臓 病
腎 臓 病

『**減塩**しよう!!』という意識がとても大切です。

- 例えば・・・
- ◆ラーメンの汁は**残す**。
 - ◆調味料はかけずにつける。
 - ◆塩辛、佃煮、塩魚、漬物、インスタント食品は**ほとんどに**・・・



◇**野菜**には、体の余分な塩分を排出させる**カリウム**が多く含まれています。毎食必ず野菜料理を1品入れましょう。
(カリウムは**果物**、**海藻類**、**豆類**にも多く含まれています)

♥ Love in Action ♥

はたちの献血キャンペーン

♥ Love in Action ♥

『**献血**』はすべての病気を助ける大元になる大切な行為、いわば**究極の愛♥**。
献血時間はわずか**40分**です。冬期間は輸血者が減少するため、新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に、市民の皆さんのご協力をお願いします。

1月16日(火) 山形県立農林大学校 **9:30~11:30**
最上総合支庁 **13:30~15:30**
2月11日(日) 会場はわかり次第お知らせします。

