



慢性腎臓病(CKD)ってご存知ですか？

腎臓は、腰のあたりに左右一つずつあるそら豆のような形をした臓器です。握りこぶしほどの大きさで、老廃物のろ過、体液・塩分の調整、血圧のコントロール、造血・骨を強くするなど、私たちの生命維持に欠かせない多くの役割を担っています。今回は慢性腎臓病についてお話しします。

1) 慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease) とは？

「腎臓の働きが徐々に、かつ長期的に低下していく状態」をいいます。

2) チェックすべき検査数値は？ **お手元の健診結果を一度確認してみましょう**

以下のいずれか、または両方が3ヶ月以上続くとCKDと診断されます。

- ・尿検査の異常：特に「蛋白尿（たんぱくによろ）」が出ている。
- ・腎機能の低下：腎臓が血液をろ過する能力（eGFR）が、健康な人の60%未満に落ちている。

3) 症状

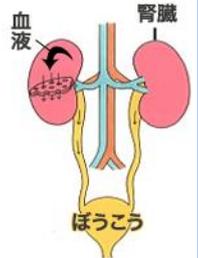
腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、かなり悪化するまで自覚症状が出にくいのが特徴です。

初期はほぼ無症状ですが、進行すると夜間頻尿、むくみ、疲労や脱力感、貧血、息切れなどが現れます。

4) 進行を食い止めるために

- ★塩分を控える：出汁を効かせる、酸味（レモン・酢）や香辛料を活用するなど食生活を工夫して、1日6g未満の減塩を目指しましょう。
- ★適切な水分補給：水分が不足すると腎臓への血流が減り、負担がかかります。
- ★糖尿病はCKDの最大の原因の一つです。高血糖は腎臓の細い血管をボロボロにしてしまうので血糖コントロールは重要です。
- ★血圧管理：腎臓は毛細血管の塊です。高血圧は血管を傷つけ、機能を低下させます。家庭でも血圧を測り、130/80mmHgを超えないよう意識しましょう。
- ★バランスの良い食事と運動：肥満や糖尿病を防ぐことが、結果的に腎臓を守ることに繋がります。30分程度のウォーキングなど、無理のない有酸素運動を習慣にしましょう。
- ★禁煙と節酒：タバコは血管を収縮させ、腎臓の血流を悪化させます。お酒は適量を守り、休肝日を設けましょう。
- ★薬の飲み合わせに注意：市販の痛み止め（解熱鎮痛剤）の長期連用は腎臓に負担をかける場合があります。定期的に健康診断を受け、「蛋白尿」「eGFR」をチェックして、CKDの早期発見と生活習慣の改善をこころがけましょう。

脱水症予防



減塩



3月が旬！美味しい魚介類で栄養補給

3月に旬を迎える魚介類は、産卵に備えて栄養や脂肪分を蓄えているため、味覚が向上するだけでなく、栄養価も高まります。

この時期が旬の鱈や桜鯛には、不飽和脂肪酸（EPA・DHA）が豊富に含まれており、悪玉コレステロールや中性脂肪の値を低下させ、動脈硬化や心筋梗塞など生活習慣病の予防に効果があるとされています。また、たんぱく質やビタミンも多く含まれており、美肌効果や骨粗鬆症の予防にも効果が期待できます。

春のアサリは産卵前で身がふっくらしていて美味し

いとされています。アサリは低カロリーで栄養豊富な食材です。鉄分を多く含むので貧血予防に効果があります。ビタミンB12は神経や血液の健康を保ち、タウリンはコレステロール値の調整や肝機能のサポートをしてくれます。カルシウムも含まれており、骨や歯の強化にもつながります。

他にも春が旬の魚介類はたくさんあります。旬を迎えるものは美味しいだけでなく、健康維持に役立つ栄養素を多く含んでいるので、積極的に取り入れていきましょう。



健診センターからのお知らせ

令和7年12月1日以降、マイナンバーカードまたは資格確認書で健康保険証情報の確認をさせていただきますので、ご持参よろしくお願ひします。

一院内でのマスク着用に関するご案内ー

令和7年7月より「常時のマスク着用」を終了しておりますが、発熱や咳、痰、喉の痛みなどの症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

