

今月は「慢性腎臓病(CKD)」をテーマとした内容になります。腎臓の役割や慢性腎臓病(CKD)の予防について紹介しています。是非参考にさせていただきます。

また、6回に分けて健康経営優良企業2020として表彰された企業のコメントも掲載しています。

※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。



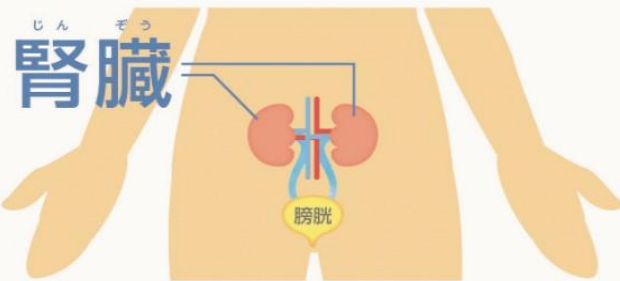
## 自分の腎臓を大切に。毎年、3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

教えてくれたのは/  
岐阜県総合医療センター  
村田 一知朗 先生



### 腎臓はどこにあるの？

腎臓は、腰より少し高い位置の背中側、背骨の両脇に1つずつあります。そら豆のような形をした握りこぶし大の臓器です。



### 腎臓の働きは？

腎臓は、精密機器のようにとっても繊細な臓器。ホルモンを調整するなど様々な働きをしていますが、最も重要な働きは、血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として体の外に排出すること。

その老廃物をろ過しているのは、腎臓にある「糸球体」。毛細血管が毛糸の球のように丸まった血管で、1つの腎臓に約100万個あります。

### 尿が作られる仕組み

- 1 腎臓に入った血液は、老廃物などを糸球体でろ過され、きれいになって体内へ戻っていきます。
- 2 糸球体でろ過された尿を【原尿】といい、1日におよそ150リットルつくられます。
- 3 【原尿】は、尿細管を通り、体内に必要な成分(栄養素や電解質など)を再吸収されます。
- 4 体内に必要なものは、尿として排出されます。尿として排出されるのは1日1.5リットル程度なので、99%が再吸収されています。



### 腎臓の状態はどうやってわかるの？

血液検査と尿検査で調べることができます。まずは、自身の腎臓の状態を確認しましょう。

血液検査	
血清クレアチニン (Cre)	腎臓の働きをみる目安です。年齢や筋肉の量に影響を受けますが、腎機能が50%以下になると上昇します。
糸球体濾過量 (GFR)	腎臓の老廃物を排泄する機能を表します。血清クレアチニンから推算し、60ml/分/1.73ml以上が正常です。
尿検査	
蛋白尿	尿中の蛋白質の量を調べます。糸球体に異常が起こると尿中に蛋白質が排出されます。正常であれば血液中の蛋白は腎臓ですべて再吸収されるので、判定値は(-)が正常です。

※GFRが60未満、尿蛋白1+以上は、かかりつけ医を受診しましょう。



ぎふ野菜ファーストのInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね！





## 日本人の成人の 8人に1人が慢性腎臓病 (CKD)

とても身近な病気です。慢性腎臓病とは、様々な原因により腎臓が慢性的に障害を受け、腎機能が低下していき、結果、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の合併の発症や、透析等の腎代替療法が必要となる可能性が高い病気。

CKDは最初、自覚症状がありません。貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、CKDがかなり進行している可能性もあります。

早期に発見、治療することで、腎機能が改善するだけでなく、進行を遅らせることができます。

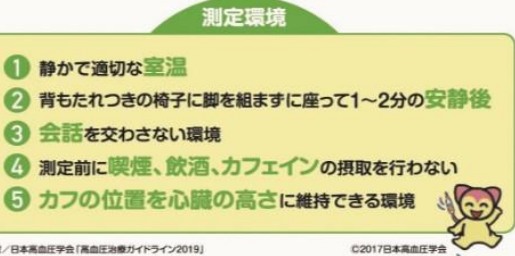
1人  
8人



続けよう！  
しっかり減塩  
1日の食塩摂取量  
目標値は  
男女とも小さじ1杯程度を  
目安にしましょう。

## CKDの予防

家庭内血圧の測定と減塩から始めましょう。  
普段から、家庭でもこまめに血圧をチェックしましょう。



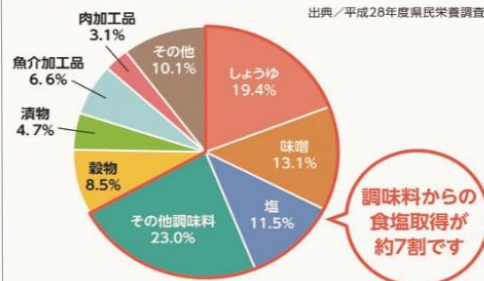
参考 / 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

©2017日本高血圧学会

おいしく減塩をはじめましょう。

日本高血圧学会では、1日の食塩摂取量6g未満を推奨しています。

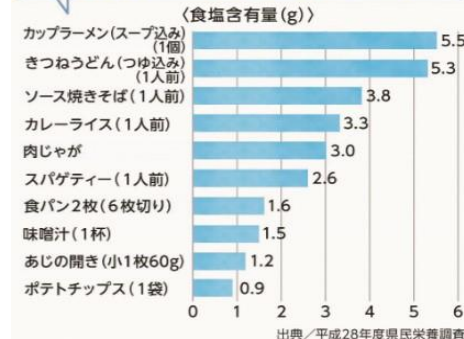
普段どんな食品から、食塩を摂取しているのでしょうか？



出典 / 平成28年度県民栄養調査

調味料からの  
食塩取得が  
約7割です

知らず知らずに、食塩を多く摂取しています。



出典 / 平成28年度県民栄養調査

目には見えない食塩だからこそ、意識して減塩したいですね。

日本高血圧学会では、適正で美味しい減塩食品の普及を目的に「減塩食品リスト」をホームページに掲載しています。

減塩商品をうまく活用しながら、おいしく減塩を始めましょう！

## 減塩のポイント

- 食塩を多く含む料理や食品に要注意  
汁物や漬物を1日1回までにしましょう。肉や魚の加工品にも食塩が多く含まれています。
- 香辛料や酢を活用  
良い香りの料理はうす味でもおいしく食べられます。ただし、かけ過ぎには気をつけて。
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」  
しょうゆやソースなどは、かけるよりつけて食べたほうが減塩効果があります。
- 腹八分目を心がける  
せっかくの薄味料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。肥満予防のためにも腹八分目におさめましょう。
- 野菜を食べる  
野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体から排泄し、血圧を下げる作用があります。

## 健康経営優良企業2020



### 東清株式会社

毎日の体操や発声、定時退社。日々の積み重ねで健康づくり

東清株式会社では、健康経営に継続して取り組んできました。取組む中で見えてきた課題を解決することで、福利厚生等が充実し、従業員・ご家族の安心につながっています。また、企業説明会では参加される学生の方が増え、遠く石川県から来ていただいたこともありました。健康経営に取り組むことは従業員のためであるのはもちろんのこと、採用・定着によってこれからの会社を担っていく人材を増やすことにもつながっていると思います。



東清では毎朝、全社員が屋外に集まって、ラジオ体操をした後に15分近く声を出し続けることが日課となっています。

声を出すメニューを始めたのは20年ほど前のこと。吉村敏博社長は長年、「一人ずつ、しっかりと声を出す機会を作りたい」という思いを持っていたことから、仕事への心構え等が書かれた文章を毎朝、数人ずつに音読してもらい取り組みを始めました。

2013年からは、日替わりの担当者が「息を吐いて、吸って、ハッハッハ」と声を出し、他の社員が同じように続けて3回声を出す発声練習を導入。声出しは、脳の活性化につながるとも言われており、吉村社長は「朝礼は仕事モードに切り替えてもらうための大切な場」と話します。

他にも健康に働けるよう数々の工夫が、ごみの収集時、ごみ

ステーションからハチが飛び出してくることがあり、多い年で5人ほどが刺さってしまっていることから、アナフィラキシーショックのリスクを把握するために病院でのハチの抗体検査を開始。ヘルメットにアレルギーの有無を記したシールを貼って周囲にもわかるようにしています。

心の健康のためには、毎年春に、社歴の浅い社員を集めたメンタルヘルス研修を実施。その前には、役職者を対象にコミュニケーション研修を行い、部下への適切な接し方を再確認させます。社員目線で福利厚生について考え、経営陣と話し合う「くるみん委員会」の活動も14年から行っています。吉村社長は、「本人や家族に『東清でよかった』と言ってもらえるようこれからも働き方改革や健康経営を進めていきたい」と話しています。

最後までご覧いただきありがとうございます。毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。慢性腎臓病(CKD)の予防として家庭内血圧の測定と減塩を試してみたいかがでしょうか。また、健康経営優良企業2020の取組みは県HPでも紹介しています。来月は「心の健康」をテーマに紹介します。