



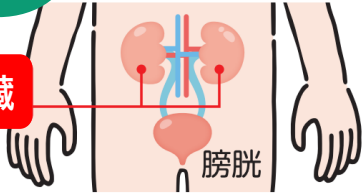
毎年3月の第2木曜日は**世界腎臓デー(今年は3月14日)**です。

CKD(慢性腎臓病)は症状なく進行し、私たちの生活をおびやかす新たな「国民病」として注目されています。CKDについて知るとともに、腎臓の機能が低下していないかご自身でチェックして、早期発見・早期治療につなげることが肝心です。

01 腎臓は小さくても働き者

※参考:NPO法人日本腎臓病協会ホームページ

腎臓



腎臓は腰の辺りに2個あり、1個が握りこぶしくらいの大きさで150gほどの小さな臓器です。この小さな臓器に、心臓から送り出される血液の1/5以上が流れ、毎日200ℓもの血液をろ過して**老廃物を尿として体外に排せし、体の中をきれいに保つ働きを担っています。**

その他にも、**体液の量や浸透圧・血圧の調整、ミネラルや酸性・アルカリ性のバランスの調整**、さらには**血液を作るホルモンを分泌**する、**骨を健康に保つ**など多くの働きがあります。

私たちの健康において重大な役割を担う、まさに“**肝腎かなめ**”の臓器です。しかし、腎臓は“**沈黙の臓器**”と言われるほど自覚症状が乏しく、症状を自覚した時には腎臓病が進行しているケースも少なくありません。

02 CKD(慢性腎臓病)とは?

※参考:NPO法人日本腎臓病協会ホームページ

CKDは、以下のいずれか1つでも、3か月以上続いている状態のこと。

腎障害

尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか。
(特に**たんぱく尿**の存在が重要)

腎機能の低下

血清クレアチニン値をもとに推算した**糸球体ろ過量(GFR)**が**60ml/分/1.73m²未満**の状態。



日本の**CKD**患者数は約1,300万人
成人の**8人に1人**が**CKD**



CKDは、**人工透析**が必要となる末期腎不全へ進行するだけでなく**心筋梗塞**や**脳卒中**の危険因子としても注目されています。

03 腎機能をチェック!

※参考:NPO法人日本腎臓病協会ホームページ

腎臓の機能を表す指標=**GFR(糸球体ろ過量)**

腎臓のろ過の働きを示す指標で、糸球体が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作るかを示す値です。このGFRは年齢・性別と血清クレアチニンの検査値を使って計算して出すことができます。

健康な人では、GFRは100ml/分/1.73m²前後。**GFRが60といわれたら、腎臓は60%の働きしかできなくなっている**ということです。

	健康判定	尿蛋白(-)	尿蛋白(±)	尿蛋白(1+)以上
eGFR	60以上	今後も継続して健診受診	生活習慣の改善	
	45~59	生活習慣の改善		
	44以下	すぐに医療機関の受診		

右のホームページから、健診結果を準備して、eGFRを確認してみましょう。

腎機能をチェック

検索

NPO法人日本腎臓病協会ホームページへ!

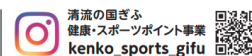
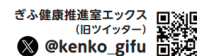
04 CKD予防の重要性

※参考:日本腎臓学会 生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言

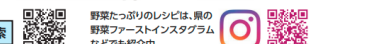
腎臓の機能が壊れると、**人工透析**が必要になります。人工透析は週3回、毎回4時間かけて血液をろ過するという治療で、**費用も1人あたり年間500~600万円**を要するなど、患者さんの経済的・時間的負担が大きいです。

また、CKD発症には**高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病**が深く関係しています。1つの腎臓に約100万の糸球体があり、糸球体は毛細血管が**繭状**に固まった構造です。生活習慣病により糸球体の血管が傷つけられ、血流の低下や閉塞を招くことで慢性腎不全へと進行していきます。また、腎機能の低下が心疾患や脳卒中、認知症のリスクになることも分かっています。

CKDは自覚症状での早期発見が不可能だからこそ、生活習慣の見直しや定期的な健診が重要です。



岐阜県健康・スポーツポイント 検索



野菜たっぷりレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。

05 腎臓を守るために

※参考:協和キリン 知ろう。ふせごう。
慢性腎臓病CKDホームページ

腎臓の機能はいったん低下すると、もとに戻りにくいことが知られています。

気をつけたい生活習慣

喫煙

喫煙は心血管病などさまざまな病気の危険因子。まずは禁煙することが重要です。



飲酒

過度な飲酒は、CKDや末期腎不全の危険因子となりうるので注意しましょう。



運動不足

糖尿病や高血圧症の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動することが重要です。



不規則な生活

無理な残業などによる過労を避け、睡眠を十分にとりましょう。ストレスも大敵です。



自分でできる腎臓の健康チェック こんなことはありませんか？

健康診断による定期的な検査、また、日常的な体調管理の中で異変に気づくことが重要です。ひとつでも当てはまる人は、かかりつけ医に相談しましょう。

- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- 尿の色が変だと感じたことがある。
- 尿が泡立っていると感じる。
- 夜間に何度もトイレに行く。
- 顔色が悪いと言われることがある。
- 疲れやすい、疲れが抜けない、息切れする。
- 靴や指輪がきつくなった、むくみを感じる。



また、腎臓病の発症予防のために、次のような自分にとっての適切な生活習慣について知っておき、行動し、継続することが大切です。

- 普段の**血圧**を知る
- **年齢や活動に応じた食事量**が分かる
- 自分の**体重**が適正か分かる
- **適正な塩分やアルコールの量**が分かる

健康経営の事例紹介

取組の紹介動画はこちらから



下呂市にある馬瀬建設株式会社は、市全体で食塩摂取量が非常に高く、住民の高血圧が健康課題になっていたという背景もあり、健康経営の取組のひとつとして「減塩」に力を入れています。健診時に付加健診として、「尿中塩分測定」も行い、年々従業員の測定値平均が改善している成果も出ていることが評価されました。

令和5年度清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰
健康経営優良企業(中小規模)部門

馬瀬建設株式会社



清流の国ぎふ
健康づくり優良活動



健康経営優良企業



3つのポイント

- 経営方針に「健康経営」を掲げ、健康意識向上を図る
- 年2回従業員へ減塩弁当配布など減塩の取り組み
- 下呂市と連携した体力測定事業を実施

「健康経営」を経営方針のひとつに掲げ、従業員の健康管理・健康づくりを推進。年2回の減塩弁当の配布や、健康診断の再検査やインフルエンザ予防接種費用の会社全額負担など、従業員の健康づくりをサポートしています。減塩運動を積極的に取り入れている下呂市とも密に連携し、講師を招いての減塩講話や、年1回の体力測定も実施。従業員の交流も兼ねた、バドミントンなどを楽しむ社内レクリエーションの開催や、岐阜県主催の「ウォーキングチャレンジ」への会社ぐるみでの参加など、楽しく自身の体力を認識し普段の生活に運動を取り入れることで、従業員の心身の健康に対する意識改革につながりました。



住所 / 下呂市馬瀬丸28番地3
TEL / 0576-47-2231
従業員数/56名
事業内容/建設業

キーマンに聞く！

良いものをつくるには人づくりから、という想いで健康経営に取り組んでいます。社員揃っての健康づくりが、円滑なコミュニケーションにも役かっています。



代表取締役
森本繁司

生活習慣を見直し、腎臓病のリスクを減らしましょう。