



# あなたの腎臓、本当に大丈夫？

年に1度の特定健診(国保基本健診)、受けていますか？

田原市国民健康保険加入者を対象とした、特定健診(国保基本健診)が始まっています。

平成30年度から特定健診の検査項目に腎機能の項目が追加されました。慢性腎臓病の早期発見のためにも、ぜひこの機会に特定健診(国保基本健診)を受けましょう。

▶ 保険年金課 ☎ 23-2149

◆腎臓は壊れると元に戻らない

高血圧や糖尿病、肥満、喫煙などは腎臓の中の血管に負担をかけるので、腎機能を悪化させます。腎臓は壊れると元には戻りません。放置すれば、腎不全(腎臓が十分に働かない状態)へと進行し、人工透析が必要になります。手遅れにならないために、まずは特定健診を受け、自分の腎臓の働きを調べましょう。

◆腎機能の検査って、どんな検査？

血液検査で血液中のクレアチニン値を測定し、その値からeGFR(推算糸球体ろ過量)を計算して、腎臓がどのくらい機能しているかを推定します。

もう1つの検査は、尿検査です。尿検査で尿タンパクが陽性であると腎機能の低下が疑われます。

腎機能は年齢と共に低下していきますが、高血糖や高血圧などの生活習慣病のリスクがあるとさらに衰えは早まります。

eGFR60未満

尿タンパク検査陽性(+)以上

## ◆eGFR値と尿タンパク検査の判定と対応

2つの検査の組み合わせにより、腎機能がどんなレベルなのか判断します。

異常 ↑ ↓ 正常

	尿タンパク(-)	尿タンパク(±)	尿タンパク陽性(1+以上)
eGFR 45未満	すぐに医療機関を受診してください		
eGFR 45以上60未満	生活習慣を改善しましょう ※①	生活習慣を改善しましょう ※①②	
eGFR 60以上	今後も健診によるチェックを続けてください		

※①40歳未満の人は医療機関を受診してください。同年齢に比べて腎機能が低下している恐れがあります  
※②高血圧や高血糖(糖尿病)などがあり、尿タンパク(±)が続く場合は、医療機関で検査を受けてください

◆生活習慣の改善が大切です

健診で腎機能低下を指摘されたら、改善のチャンスと捉えて、これ以上悪くならないよう、今の生活習慣を見直すことから始めましょう。

【食生活改善のコツ】

- 減塩調味料を利用する
- 調味料は計量して使う
- 食卓に塩やしおゆなどを置かない
- 大皿でなく1人分ずつ盛り付ける
- 野菜から食べる習慣をつける

※腎機能の程度により食事制限がかかることがあるので、主治医に確認してください

【適正飲酒のコツ】

- 1日の飲酒目安量(ビール中ビン1本または日本酒1合)を守り、週2日以上休肝日を設ける

【禁煙のコツ】

- 家庭や職場で「禁煙宣言」をする
- たばこ、灰皿、ライターを捨てる
- たばこを吸いたくなる場所を避ける
- 禁煙外来で内服薬を処方してもらう

腎臓を守るためにも特定健診(国保基本健診)を受けましょう。

【実施期間】医療機関での個別健診Ⅱ令和2年1月31日まで  
※集団検診は、受診券と一緒に送付の案内をご覧ください