

規則正しい生活習慣で慢性腎臓病（CKD）を予防しよう

■慢性腎臓病患者は成人の8人に1人
生活習慣病と深い関連性のある慢性腎臓病（CKD）は、成人の8人に1人が発症しているといわれ、熊本県は人工透析患者率が全国でも高い状況にあります。

メタボリックシンドロームの症状である「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因が高く、メタボリックシンドロームの人は慢性腎臓病（CKD）になりやすいといわれています。
慢性腎臓病（CKD）をそのままにしておくと、人工透析になるだけではなく、心筋梗塞や脳卒中といった重大な危険因子にもなります。

■慢性腎臓病（CKD）とは

次の①、②のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態。
①腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満。
②尿検査でタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く。

■塩分を取りすぎではありませんが腎臓は塩分を排泄して血圧を調整

しています。塩分が多い食事を取ると、その分腎臓は働かなくてはなりません。腎臓が疲れると、血圧をコントロールできなくなり、血圧が上がって腎臓が傷むという悪循環が起これてしまいます。

■早期発見が重要です

慢性腎臓病（CKD）は、軽い段階では自覚症状がないため、尿検査や血液検査をしなければ分かりません。定期的な健診が、早期発見につながります。年に1回は特定健診（※）を受けましょう。

※特定健診は、問診、身体測定、血圧診察、血液検査、尿検査などを行います。

菊陽町国民健康保険の人と熊本県後期高齢者医療保険の人で、まだ受診されていない人は、秋に実施するがん複合検診の特定健診を受けましょう。
社会保険（健保組合、政府管掌保険、共済組合など）加入者とその被扶養家族の人は、各医療保険者にご相談ください。

「腎臓の働き」知ってる？

Q 腎臓はどこにあるの？
A 腎臓は、腰の辺りに左右1個ずつあり、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさです。

Q 腎臓って何をするといいの？
A 腎臓は血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。

Q 腎臓を守るためには？
A 規則正しい生活習慣を送りましょう。

①腎臓を守るための血圧目標値
内服の有無に関わらず、
130/80mmHg未満
②減塩
③バランスの良い食事
④禁煙



▲腎臓は図のように脊柱の両側に左右一対あります。腰よりもやや上の位置になります。

健康づくり講演会「慢性腎臓病から身を守る」

食生活や運動不足によって、糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病が増えています。自覚症状がないままに進行するため、気づいたときは重症化している場合があります。大切な体を守るために、多数ご参加ください。

- ▶日時 9月22日（水）午前9時30分開場・10時開演
- ▶場所 菊陽町図書館ホール
- ▶講師 大津第一クリニック 池崎 信彦院長
- ▶問い合わせ 健康・保険課 ☎232-4912

ねんりんピック2011（ふれ愛）熊本「ウォークラリー交流大会in菊陽」リハーサル大会の参加者を募集します

平成23年10月15日（土）～18日（火）の4日間、「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」が熊本県で開催されます。第24回を迎える熊本大会では、「火の国に 燃える！ねんりん 夢・未来」をテーマに、県内9市4町で高齢者の人たちに親しみの深いスポーツや文化の交流大会22種目が行われます。
本町は「ウォークラリー」の会場となっており、今年の10月17日（日）にリハーサル大会を行います。そこで、以下のとおり参加者を募集します。

ウォークラリーを楽しもう

ウォークラリーは、歩くことを楽しむグループ型の野外ゲームです。勝敗のみを競うのではなく、歩くことを通しての健康づくり、グループでのコミュニケーションを深めることを目的として行われています。

交差点や分岐点だけを表したコース図（コマ図）を頼りに定められたコースを歩き、途中のチェックポイントで問題を解いたり、観察ゾーンでの問題に答えたりします。規定時間との誤差、問題の正解率などで順位が決まります。



▲2009年の北海道・札幌大会の様子

- 期日 平成22年10月17日（日）
- 受付時間 午前8時30分～午前9時
- 会場 菊陽町図書館ホール、菊陽杉並木公園、菊陽町内特設コース
- ※コース延長約5km・所要時間2時間程度
- 募集チーム数
- ①高齢者の部 30チーム程度（1チーム5人）
- ②一般の部 20チーム程度（1チーム3～5人）
- 参加費 1人につき500円
- ※保険料、おもてなし（豚汁・おにぎり・お茶）を含む。

- 対象者
- ①高齢者の部 高齢者の部では、来年行われる本大会の熊本県選手団（県枠および菊陽町枠計5チーム）の選考を兼ねています。代表チームの選考条件は次のいずれも満たすチームです。
- メンバー全員（5人）の生年月日が、昭和27年4月1日以前の人で構成されている。
- 県枠・メンバー全員（5人）が熊本県に在住している。
- 町枠・メンバー全員（5人）が菊陽町に在住している。
- ②一般の部 年齢制限なし
- ※ただし、小学生以下は保護者同伴とする。
- 申込方法 指定の「参加申込書」でお申し込みください。詳細は、お問い合わせください。
- 受付期間 9月6日（月）～10月6日（水）（土、日、祝日を除く）
- ※申し込み順
- 規定の募集チーム数に達し次第、受け付けを終了します。

問い合わせ 「ねんりんピック2011熊本」菊陽町実行委員会事務局（健康・保険課内） ☎ 232-4912

問い合わせ 健康・保険課 保健予防係 ☎ 232-4912