



知っていますか？

CKD(慢性腎臓病)は知らず知らずのうちに進行する怖い病気です。生活習慣を見直すことでCKDの発症を防いだり、進行を抑えることができます。生活習慣を改善し、あなたの腎臓を守りましょう。

C

Chronic
慢性

K

Kidney
腎臓

D

Disease
病

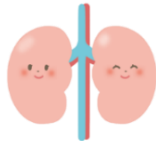
腎臓は働きもの

尿をつくる

血圧の調整をする

丈夫な骨をつくる

血液をつくる
ホルモンを出す



生活習慣病をそのままにしておくと、腎臓の機能が低下し続けます。

CKDってどんな病気？

成人の**8人に1人**が慢性腎臓病(CKD)！

初期には**自覚症状がほとんどない**...
それがこの病気の怖いところです。

CKDの人は、心筋梗塞や脳血管疾患のリスクが高いと言われています。さらに病気が進むと、人工透析が必要になることもあります。

CKDの原因はさまざま...

高血糖

R1年度特定健診結果
HbA1c6.5%以上の割合
県内で第3位！

肥満

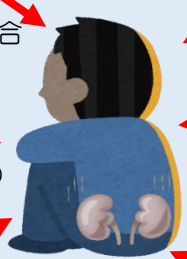
高血圧

特に50~60代男性の
血圧が高め

たばこ

コレステロール
が高い

尿酸値が
高い



腎臓が悪くなるサインを見逃さない

尿たんぱくが出ていないか？

定期的に検査を受けましょう

eGFRが60mL/分/1.73m²未満ではないか？

⇒腎臓の働きの程度をみる項目です



CKDシール ~燕市でも配布が始まっています~



- かかりつけ医、調剤薬局で配布。
- 腎臓に注意が必要な人のお薬手帳の表紙にシールを貼っています。

腎臓を守るためにできること

家で**血圧**を測る

体重を適正に保つ

減塩する

禁煙をする



健診を受ける

受診をする

血糖値が気になる人の食事相談会

- 12/14(火)、3/15(火) 分水公民館
- 1/21(金) 燕庁舎
- 2/16(水) 燕市保健センター

※事前予約制



おススメ減塩テクニック



- 汁物は具たくさんに
- 少量で風味が感じられるように、顆粒だしは仕上げに使用



顆粒だしの
半分は食塩！



- 即席めんゆで汁は捨てる
麺に入っている塩分は
なんとスープの半分！

- 練り製品はさっと下茹でしてから使う
表面の塩分が落ちる！

燕市
減塩ホームページ

