

慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう

～生活習慣病からの新規透析導入患者の減少にむけて～

全国の血液透析患者数は平成26年末の時点で32万人を超え、なお増加の一途をたどっています。その原因となる疾患は、糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症をはじめとする慢性腎臓病（以下、「CKD」）です。

CKDの実態を知り、発症予防・早期発見・重症化予防に取り組みましょう。

CKDとはこんな病気です

CKDは、1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。

CKD の定義

腎臓の障害（たん白尿など）、もしくは糸球体ろ過量（GFR） 60m l /分/1.73m^2 未満の腎機能低下が、3か月以上続くこと。

● 放置するとどうなるの？

最悪の場合は腎不全となり、透析に至ることもあります。さらに、脳卒中・心血管疾患の強い危険因子であることもわかってきました。つまりCKDは、腎臓だけの問題ではなく、全身の血管系の問題として捉えることが必要です。

● 発症や進行には何の関係しているの？

1. 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など）
2. 肥満
3. 生活習慣（食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙など）
4. 年齢（腎臓は年齢とともに機能が低下します）

● 予防や治療はできるの？

現在は、医療の進歩により、生活習慣の改善や早期から適切な治療を受けることで、発症を防ぐことや透析への進行を遅らせることができます。

● どんな検査でわかるの？

尿検査のたん白の有無と血液検査のクレアチニン検査から計算した糸球体ろ過量（GFR）でわかります。また、尿たん白とGFRを組み合わせた病期分類（CKD重症度分類）を用いて、その経過をみていくことが重要です。

※CKD重症度分類について詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

CKDは、透析が必要となる手前まで自覚症状がほとんどありません！

貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気はかなり進行している可能性があります。自分の腎臓の働きを把握するには、尿たん白検査とクレアチニン検査が必要です。

坂城町では、国民健康保険で実施している特定健康診査（特定健診）に尿たん白検査とクレアチニン検査が含まれています。国保加入者は特定健診を受診して、腎機能の状態を確認しましょう。

坂城町の取組み

町では、平成20年度の特定健診が始まる以前からクレアチニン検査を実施しており、特定健診開始時においてもクレアチニン検査を行い、CKDの早期発見に努めてきました。また、重症化予防のため、適切な生活習慣を継続できるための保健指導を実施しています。このような活動の結果、全国的には増加傾向にある中、町の透析患者は昭和50年から増加していましたが、平成22年度をピークに減少しています。

町の透析患者の年次推移

年度	昭和50年 (1975)	平成55年 (1980)	昭和60年 (1985)	平成2年 (1990)	平成7年 (1995)	平成12年 (2000)	平成17年 (2005)	平成22年 (2010)	平成26年 (2014)
人数	1	3	5	11	21	34	44	55	42

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111（内線511） 有線 88-1047

健康づくりへの第一歩 健診を受けましょう！

40～74歳の

国民健康保険加入者の方へ

個別健康診査が始まります！

町では、平成28年6月から29年2月まで、医療機関において個別健康診査を実施します。

健診を受けることで、自分の体の状態を把握でき、また、自分が「血管を傷める原因」を持っているのかなどを知ることができます。血管が傷み続けると心筋梗塞、脳卒中、腎臓病を発症する危険性が高くなります。ご自分の体を守るために、ぜひ健診を受診してください。

対象者 坂城町国民健康保険加入者で、健診当日に40歳～74歳の方
(昭和16、17年生まれの方は、75歳になると個別健診を受けられませんので74歳中にお受けください)

実施期間 平成28年6月1日(水)～平成29年2月28日(火)

健診場所 特定健康診査医療機関(町内・千曲市27医療機関)

健診内容 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・血圧・尿検査・診察・血液検査
※心電図検査は希望される方のみ実施します。 ※眼底検査は実施しません。

健診費用 2,600円 ※「40歳スタート健診」に該当される方は1,000円です。
お手元に届いている『受診券』を忘れずにお持ち下さい。
※心電図を希望実施した場合は1,404円追加されます。

受診方法 ①保健センターへお申込みください。
②約1週間後に、案内通知・受診券・問診票が届きます。
③案内通知をご確認のうえ、実施医療機関へ予約してください。
④医療機関で健康診査を実施します。
⑤約1か月～1か月半後に結果書が届きます。



◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線512) 有線88-1047



後期高齢者医療制度 無料歯科健診のお知らせ

長野県後期高齢者医療広域連合では、長野県歯科医師会の協力のもと、昨年度中に75歳になった被保険者を対象に、無料の歯科健診を実施します。健康維持や生活の質の向上のため、ご自身の歯の状態を把握し、口腔機能の維持・改善を図ることは大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

対象者 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者の方

実施期間 7月1日(金)～11月30日(水)

受診方法 対象の方には、当広域連合から6月下旬に案内通知兼受診券と、問診票を郵送しますので、上記期間中に県内の県歯科医師会所属の歯科医院で受診してください。
※対象となる歯科医院については、下記問い合わせ先へご確認ください。
※受診の際には、受診希望の歯科医院に直接予約をしてください。

健診項目 歯の状態、口腔衛生状態、歯周疾患の有無、咬合状態、嚥下機能の検査

自己負担 1回の健診は無料ですが、健診の結果により治療や精密検査が必要となった場合の費用は、自己負担となります。

◎問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合 給付課給付係 ☎026-229-5320