



もりもりヘルスアップ通信



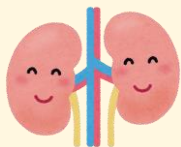
【第54号】発行 令和6年3月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

○ いつまでも健康に暮らそう～知っていますか？CKD(慢性腎臓病)～

腎臓のはたらき



腎臓は腰の辺りに2個あり、握りこぶしくらいの小さな臓器です。毎日200ℓもの血液をろ過して、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。

その他にも、体液の量やバランスの調整を行ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌したりといった、私たちの健康において重大な役割を担っています。まさに‘**肝腎かなめ**’の臓器です。

CKDってなに？～8人に1人の新たな国民病～

CKDとは、**腎障害を示す所見**や**腎機能低下**が**慢性的に続く状態**で、放置したままにしておくと、**末期腎不全**となって、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。

いわゆる“**隠れ腎臓病**”のうちに、**早期発見**、**早期治療**することが大切です。

CKDとは

下記のいずれか、またはその両方が3ヶ月以上続く状態

腎障害：蛋白尿などの尿異常

腎機能の低下：正常な人の60%未満に低下



【CKDになると…】

症状

トイレの回数増 むくみ 貧血 息切れ だるさ 等

食事制限

タンパク カリウム 塩分

生活の負担

医療費、通院、人工透析…

人工透析になると一般的に週3回、1回に3～4時間の治療が必要になります



※ **初期には自覚症状がほとんどない**ため、症状が出るころには、病気がかなり進行している可能性もあります。

CKDにならないための生活習慣

食生活

- **1日3食**、規則正しい時間にバランスよく
- **野菜**をたくさん、ベジファースト（野菜を先に食べることも意識！）
→ 1口30回を目安によく噛んで食べる
※ CKDが進んでいると野菜(カリウム)の制限が必要な場合があります。
- **脂質**の多い料理を減らす、避ける！
→ 揚げ・炒めより 蒸す・煮る
ノンオイルの調味料に
- **お酒**は飲み過ぎず、週に2日の休肝日を！
→ 1日の目安量は日本酒1合(女性は半分)
- **塩分**を控え、薄味に慣れましょう
→ 酸味や出汁の活用、ラーメンの汁は残す



運動

- ウォーキングなどの有酸素運動
- 通勤時間や階段の活用
1回15～20分、1日2回



禁煙

- 禁煙をしましょう
→ たばこは血管を収縮させ、腎臓の血管の動脈硬化が進行します。
※ **福島県の喫煙率は全国ワースト1位**



高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療しておくことが大切です。

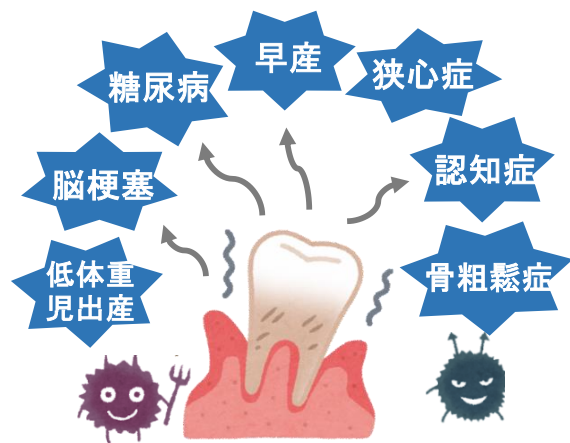
ほんとにあった「歯周病」の怖い話

45歳以上は2人に1人が歯周病!?

- ・歯周病は、様々な病気のもと。
- ・働き盛りの40代は歯周病が増える時期。
- ・歯周病は、歯科受診による健診や、**歯ブラシ・デンタルフロスを用いた清掃**で予防することができます。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができてきた
- かたい物が噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯みがきの時に出血する
- 歯がぐらぐらする

参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
歯周疾患の有病状況 e-ヘルスネット(厚生労働省)



歯周病のセルフチェック

1つでもあてはまる方は、
すぐに歯科医院に行きましょう。

そうだ 歯科健診、行こう。

歯科健診が大事な理由

- ・むし歯は自分で確認できないところにもできる
⇒むし歯のチェックで早期発見・治療
- ・歯と歯ぐきのミゾが深いと歯周病になりやすい
⇒ミゾをチェックして早期発見・治療
- ・正しい歯磨きは、その人の歯並びなどで一人ひとり違うもの
⇒自分にあったブラッシングを知ることができる

もっと歯科健診について知りたい方はコチラ⇒



健康な歯を保つため、
半年に一回は
歯科医院で
健診を受け
ましょう。



「職場の健康づくり支援研修会」を開催しました



他の事業所の取組が
知れて良かったです

「声かけ」が全ての
きっかけだと感じた

参加者の感想 (アンケートより)

実際の好事例を聞くことができ、積極的に展開するための参考になりました

令和5年12月19日、職場の健康づくり研修会を開催し、15名の参加がありました。

今注目の集まる「健康経営」と、たばこ対策を含む「生活習慣病対策」をテーマに、講師の先生による講話と、管内町村・当所からの情報共有、管内事業所からの実践報告、グループワークでの感想の共有を行いました。



ご参加いただいた皆さま
ありがとうございました



南会津保健福祉事務所では、
職場の健康づくりを支援しています。
健康に関する出前講座等も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

