

# 【肝腎要】

かんじんかなめ  
特に大切であること。

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

## あいれふ

自分の体を知って、いざスメ!  
健診のススメ! 通信

2018 Winter

23号



福岡市医師会  
マスコットキャラクター  
「おっしょ医くん」

# 腎臓は重要な臓器です!

## 1 STUDY & TRY!

ご存知ですか? こんな病気  
慢性腎臓病(CKD)の初期は自覚症状がありません

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の障害が慢性的に続いている状態です。だるさ、むくみ、貧血、息切れ等の症状が現れた時には、病状が進行していることがあります。腎臓の機能はある程度まで低下してしまうと、**もとに戻すことは困難です**。早期に発見すれば、進行を抑えられる可能性が高まります。そのため、年に1度は健診を受けて、腎臓の状態をチェックしましょう。

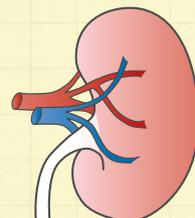


だから!  
健診を受けて  
早期発見することが  
大切! なんですよ

### 腎臓の主なはたらき

腎臓の機能が低下すると、次のような働きがうまく行えなくなります。

- 老廃物を体の外に出す
- 水分や塩分などの調節
- 血圧の調節
- 赤血球をつくるホルモンを分泌する
- 骨を作るビタミンDを活性化



腎臓って  
尿を作るだけじゃ  
ないんだ……



\*CKDは「Chronic(慢性) Kidney(腎臓) Disease(病気)」の頭文字です。

知っておきたい! 「CKD」ってどんな病気? 

# 2 STUDY&TRY!

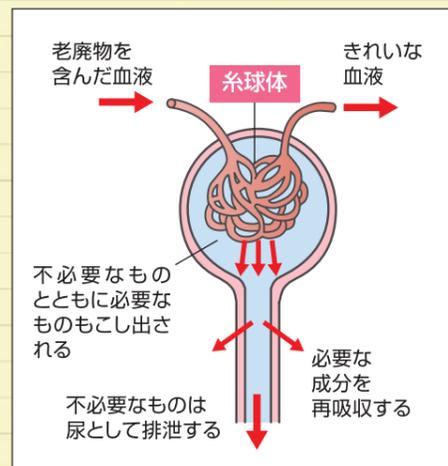
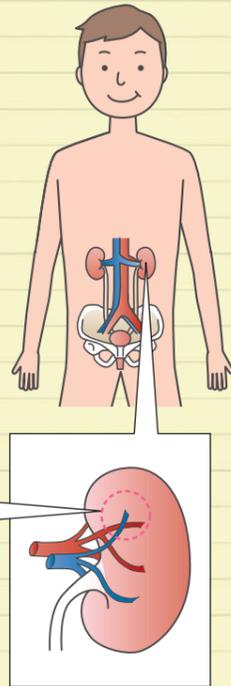
## まずは腎臓について知ろう

### 腎臓のしくみ

腎臓は背中側の腰の上に、左右1つずつある、握りこぶし大の臓器です。

腎臓には「糸球体」という非常に細い毛細血管の集まりがあり、1日に約150ℓもの血液が流れています。この「糸球体」がフィルターとなり血液をろ過して尿を作っています。

「糸球体」が何らかの原因で傷んでしまうと、腎臓の働きが悪くなっていきます。



### 糸球体のふしぎ

#### なぜ糸球体というの？

細い毛細血管が毛糸の球のように丸まってできているからです。

#### 糸球体ってどれくらいあるの？

糸球体は1つの腎臓に約100万個あり、左右合わせて約200万個あります。

#### 糸球体ってどれくらい細いの？

糸球体を作っている毛細血管は、なんと髪の毛よりも細いんです。その細い血管で一日中、血液をろ過しているのです。

そんなに細いんだ……



### 慢性腎臓病のサインを見逃さず 早めにかかりつけ医へ！

慢性腎臓病 (CKD) とは、次の①②いずれか、または両方が3か月以上持続した状態を言います。

- ① 蛋白尿が出るなど、腎臓に明らかな障害がある
- ② 腎臓の働き (GFR※) が 60 mL/分/1.73m<sup>2</sup> 未満に低下している

※GFRとは「糸球体ろ過量」と呼ばれ、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。しかし、GFRを実測することは難しいので、一般的には血液検査のクレアチニン値と、性別・年齢から算出された「eGFR(推算GFR)」が用いられます。



# 3 STUDY&TRY!

## 早期発見がカギ 自覚症状がないから怖い！

### 原因は生活習慣!?

慢性腎臓病 (CKD) の主な原因は糖尿病や高血圧などの生活習慣病と腎臓自体の病気です。また、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣も関係しています。

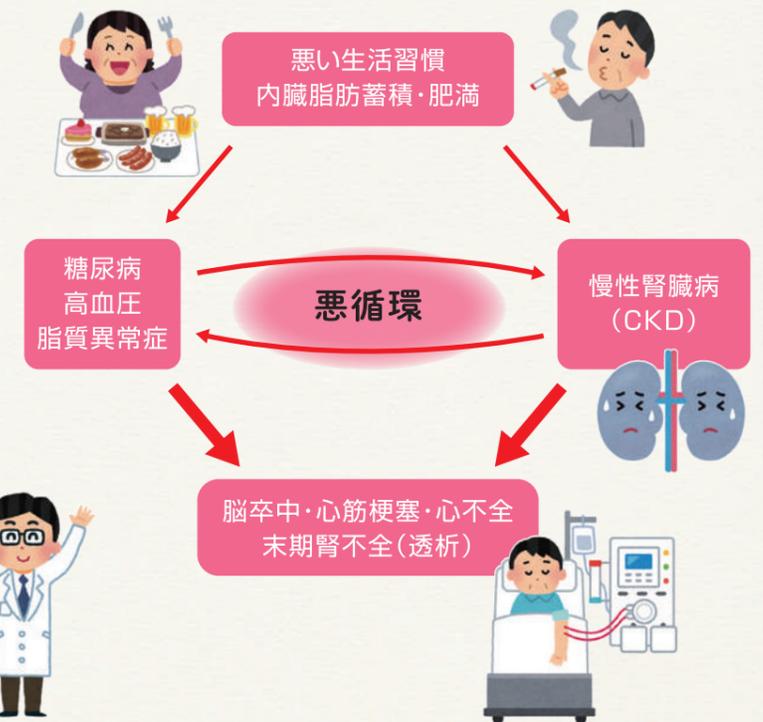


思い当たることばかりだなあ……



### 放置すると脳卒中や心筋梗塞・腎不全になることも

腎機能が低下すると血圧が上がり動脈硬化を起こしやすくなります。これにより脳卒中や心筋梗塞などを発症しやすくなります。また、慢性腎臓病 (CKD) が進行し腎不全に移行してしまった場合は「透析治療」が必要になってきます。



# 4 STUDY & TRY!

## さあ、慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

### 腎臓をいたわる生活のススメ

💡 定期的に健診を受けて生活習慣を見直しましょう



💡 食生活の改善や運動で肥満を解消しましょう



💡 禁煙を実行しましょう



💡 糖尿病や高血圧など治療中の方はよいコントロールを目指しましょう

### サポートセンターからおすすめの教室はコチラ!

💡 生活習慣を改善しませんか  
**やせナイト塾** 要予約

健康的にやせるため、食事や運動のポイントを1か月で学ぶ夜間開催の教室です。体力年齢や体組成計(InBody)による測定、料理モデルを使用した食事選択学習などを行います。



InBody 570

**目** 毎週木曜日4講座+3か月後のフォロー教室(全5回1セット) 19時から2時間程度 **¥**参加費 1,000円

**対** 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)



脂肪が燃えやすい運動のペースは人それぞれ。あなたに合った運動の強度を見つけましょう!



食事選択学習の様子



運動前には血圧チェック!



体力測定(握力など)

💡 コツは気楽に、前向きに!  
**禁煙教室** 要予約

タバコの健康への影響や禁煙のコツについての講義、呼気中一酸化炭素濃度測定、肺年齢測定等を行います。ご自分に合った禁煙方法を見つけてチャレンジしてみませんか?

**目** 平成31年1月12日(土)、3月23日(土)10時~12時

**¥**参加費 1,000円 **対** タバコをやめたいと考えている人



肺年齢測定



呼気中一酸化炭素濃度測定



教室終了後は、メールやFAXを利用して3か月間の禁煙サポートを行います。



### message for you

そもそも腎機能が加齢とともに緩やかに低下するのは自然な変化です。しかしそこにコントロール不良の高血圧や糖尿病などの生活習慣病、喫煙の要因が加わると、eGFRの急激な低下を起こすことがあります。この場合には医療機関での精密検査が必要です。健康診断の「腎機能」欄で異常の指摘があったら、まずはかかりつけ医など医療機関を受診し相談してみましょう。

## 各教室のごあんない 2019年1月 ▶ 2019年3月

### 要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 料金 対 対象者

禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易な肺年齢の測定。 日 ①1/12(土)②3/23(土) 10時～12時 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方	
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。 日 ①1/12(土)②2/9(土)③3/9(土) 10時～15時 ¥1,000円(同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	
気軽に 糖尿病教室	糖尿病の基礎講習と料理モデルを使った食事チェック、運動療法など。 日 ①1/25(金)②3/18(月) 13時30分～15時30分 ¥500円(同伴者も同じ) 対 糖尿病や食事について学びたい方	
歯周病予防教室 (歯周病健診)	歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、歯周病対策など。 日 ①1/27(日)②2/24(日)③3/24(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)	
ヘルシースクール	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。 日 ①1/13(日)②1/27(日)③2/10(日)④2/24(日)⑤3/10(日)⑥3/24(日) 14時～16時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30代市民の方	
ニコニコペース 健康教室 予約不要	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。 ※最初と最後に血圧測定をします。日 ①1/19(土)②2/16(土)③3/16(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2,000円(体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方	
やせナイト塾 (生活習慣 改善教室)	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回到体力年齢測定をします。 日 ①1/10～1/31②2/7～2/28③3/7～3/28の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～2時間程度 ¥1,000円(1セット) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)	
楽しくおいしく 健康料理教室	講習と調理実習を通して、毎日の食生活で即実践できるバランスのよい食を学びます。 日 2/20(水) 10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食について学びたい方	 イメージ▶

## 総合健診のごあんない 2019年1月 ▶ 2019年3月

### 要予約

託児可能(500円)

総合健診カレンダーを参照のうえお申し込みください。

項目	概要	日 開催日や時間など	対 対象者	¥ 料金
よかドック			対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	¥500円
よかドック30			対 30～39歳の福岡市民の方	¥500円
胃がん検診	胃透視		対 満40歳以上の福岡市民の方	¥600円
	胃内視鏡		対 満50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方	¥1,800円
	胃がんリスク検査(※1)		対 年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方	¥1,000円
乳がん検診(※2)			対 満40歳以上の女性で福岡市民の方	¥1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上)
子宮頸がん検診			対 満20歳以上の女性で福岡市民の方	¥400円
大腸がん検診			対 満40歳以上の福岡市民の方	¥500円
肺がん検診 (胸部X線撮影)			対 満40歳以上の福岡市民の方(満65歳以上は結核検診を含む)	¥500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。
骨粗しょう症検査			対 満40歳以上の福岡市民の方	¥500円
			日 ①1/6(日) ②2/3(日) ③3/3(日) ④3/17(日)	

### 総合健診カレンダー

□ 土曜・日曜・祝日…9時～10時  
□ 火曜日…18時～19時

1月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
2月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		
3月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

□ マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。よかドックは全日程女性医師です。

(※1)胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。ピロリ菌の除菌に要する費用は、保険診療の対象となります。料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。お気軽にお問い合わせください。(※2)マンモグラフィのみの検診となります。

各教室および総合健診の詳細についてはホームページをご参照ください。

## ここにこルーム50分教室のご案内

2019年1月 ▶ 2019年3月

身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください!

教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。  
休講のお知らせはホームページからもご確認いただけます。

祝日は休講です 開催日や時間など

1回500円教室  
当日OK!予約不要!

### 運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。  
エアロ(30分)、ストレッチなど。

- ①月曜13:30
- ②火曜18:40③木曜11:10
- ④金曜11:10

### ロコモ撃退 かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな  
動きで体力づくり!エアロ40  
分+筋肉コンディショニングな  
ど。①水曜11:10②金曜  
18:40③土曜13:30

### 転倒予防 ステップエクササイズ

膝が悪い方でも楽しめる、ステッ  
プ台を利用したエアロビックダン  
スエクササイズ。

- ①水曜14:30②土曜14:30

### ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばし、  
しなやかな身体に!

- ①水曜10:10

### ストレッチ& 筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋ト  
レで体を鍛える。

- ①月曜14:30②水曜13:30

### はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身  
の調和がとれ、日常生活の動作も  
快適に。①火曜10:10  
②木曜14:30

### ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリ  
セット。筋肉の緊張をほぐし身体の  
ラインを整える。①金曜19:40

### 認知症予防のための 社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社  
交ダンス。リフレッシュに!

- ①火曜15:15



### 介護予防運動教室 (90分)

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり  
解消及び脂肪を燃やし、骨・筋肉  
の作り方の理論と実技。

- ①火曜13:30

### ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体の  
コリや痛みを解消。心身をリラク  
スするとともに柔軟性の向上、姿  
勢改善を目指す。①金曜10:10

### シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上  
が目的。ロコモ予防に効果的。

- ①月曜10:10②月曜11:10
- ③土曜10:10

### メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太り  
にくい身体づくりを目指す。動脈硬  
化、メタボ予防に!①木曜13:30

### 生活体力アップ体操教室 (80分)

生活体力の維持向上を目的とし  
たシニア向けの体操教室。ソング  
&リズム体操で楽しく身体と脳を  
活性化。①火曜11:10

### キッズ体操教室 (幼児クラス)

運動の基本「走・跳・  
投」をベースに、運動  
の楽しさに加え社会  
性や積極性も学ぶ。

- ①土曜11:10 ※保護者同伴



※運動しやすい服装でおこしください。更衣室  
もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲  
み物をご持参ください。  
※初回は簡単な問診票をご記入いただきます  
。少し早目にお越しください。  
※レッスン開始から10分経過した場合、安全  
面の配慮から教室へのご参加をご遠慮い  
ただいております。



全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

http://www.kenkou-support.jp

ホームページはこちらから!



あいれふ

「あいれふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター・人権啓発センターと一緒に入っている複合施設です。「あいれふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考)Refine(洗練・上品)Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。