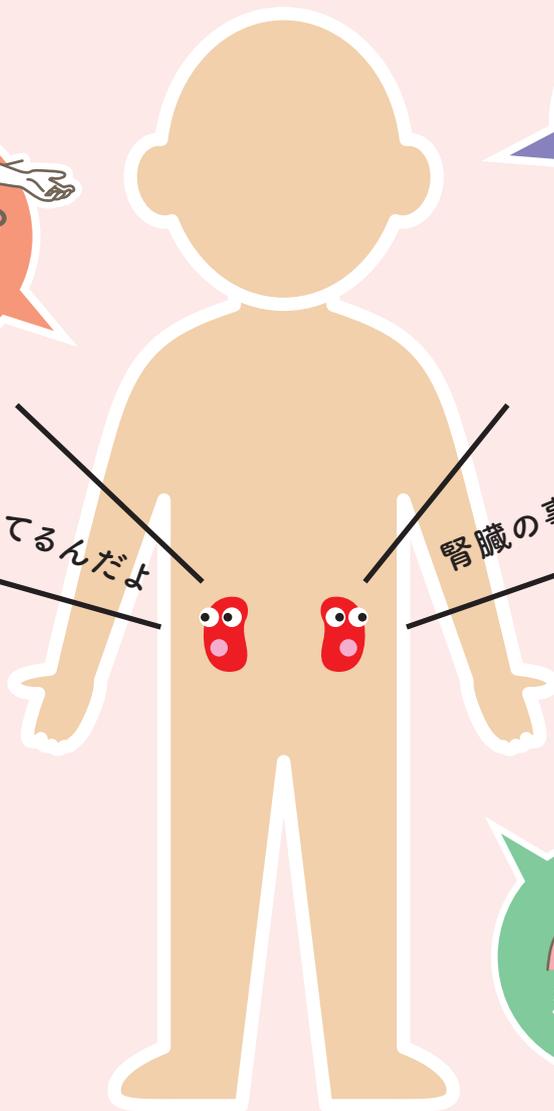


# サポートセンター NEWS

2023 10-12  
AUTUMN  
No.42



後回しにしていませんか？

# 「腎臓の事」



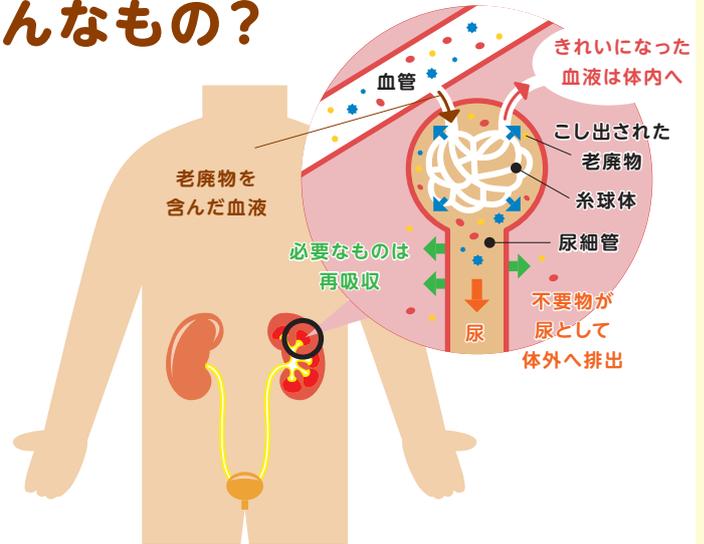
# 今、気になる腎臓のこと

腎臓病になったら怖い、というイメージはあるけれど詳しいことはよくわからない、という方も多い「腎臓」。多くの健康診断にも「腎機能」をあらわす項目がありますが、特に異常がなければあまり注目せずに終わることも。腎臓は、体にとって大切な役割を様々担っている働き者です。

## 腎臓とはどんなもの？

腎臓は背中側の腰の上に、左右に1つずつある握りこぶし大の臓器です。そら豆の形に似ていて、1個あたりの重さは120～150g(大きめのみかん1個分)程度です。腎臓は多くの酸素を必要とする臓器で、重さ当たりの血流量は脳の約8倍とされています。

腎臓には「糸球体」という細い毛細血管の集まりがあり、これがフィルターの役目をしています。糸球体では血液から水分や老廃物をろ過して、1日当たり150リットルの尿のもとを作ります。ろ過された水分のうち99%は再吸収され、最終的に1日当たり約1.5リットルの尿が作られます。



## 腎臓の主なはたらき

 <p><b>老廃物を出す</b></p> <p>血液をろ過し、体に不必要な老廃物を尿として体の外に出します。</p>	 <p><b>電解質の調整</b></p> <p>血液中の水分と、ミネラルのバランスを保っています。</p>	 <p><b>血圧の調整</b></p> <p>塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整しています。</p>	 <p><b>造血作用</b></p> <p>赤血球を作るのに必要なホルモンを分泌しています。</p>	 <p><b>ビタミンDの活性化</b></p> <p>カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを生成します。</p>
--	---	--	--	--

## 「腎臓の働きが悪くなる」と～CKD(慢性腎臓病)～

原因に関わらず、慢性的に腎機能の低下が起こっている状態をCKD(慢性腎臓病)と言います。

### CKDの定義

- ① 蛋白尿などにより腎障害の存在が明らかであること
- ② GFR\*(eGFR) < 60ml/分/1.73m<sup>3</sup>
- ①② のいずれか、または両方が3か月以上続いていることで診断されます。

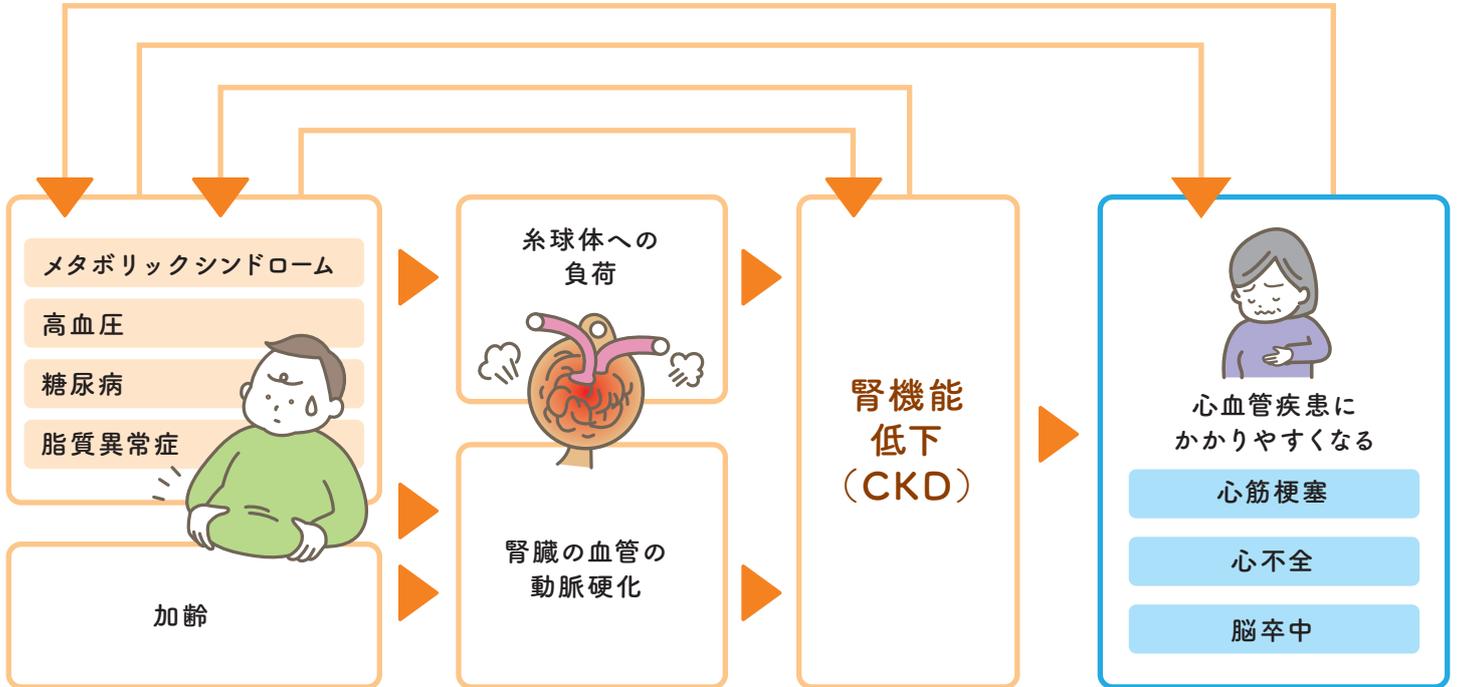
\*GFRとは:「糸球体ろ過量」と呼ばれ、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。しかし、GFRを実測することは難しいため、一般的には血液検査のクレアチニン値と、性別・年齢から算出された「eGFR(イージーエフアール:推定GFR)」が用いられます。



# CKDと生活習慣病の深い関わり

CKDの原因となる病気は様々ですが、その進行には生活習慣病や動脈硬化も深く関わっています。

高血圧や糖尿病、脂質異常症やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病があると、尿のもとを作る糸球体への負担が増え、糸球体が損傷して腎機能の低下が起こります。また、これらの生活習慣病から腎臓の血管が動脈硬化を起こすと、やはり腎機能も低下します。



CKDになると心筋梗塞や心不全・脳卒中などの心血管疾患にかかりやすくなります。また心血管疾患もCKDと同様に高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病や動脈硬化が深く関連しています。CKDの予防と早期発見は、心血管疾患の予防のためにも大切です。

## 自分の腎機能はいまどの段階？

右の表はCKDの重症度分類を示したものです。  
 ■ (緑) を基準に、  
 ■ (黄) → ■ (オレンジ) → ■ (赤) の順に  
 死亡、末期腎不全、心血管死亡発症の  
 リスクが上がります。

日本腎臓学会編, CKD診療ガイド2012, 東京医学社, 2012. より改変

腎機能区分 (GFR区分)	正常または高値	90以上	尿蛋白		
			正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
正常または軽度低下	60~89	緑	黄	オレンジ	
軽度~中等度低下	45~59	黄	オレンジ	赤	
中程度~高度低下	30~44	オレンジ	赤	赤	
高度低下	15~29	赤	赤	赤	
末期腎不全	15未満	赤	赤	赤	

腎機能が低下しても、初期には症状はほとんどありません。ある程度腎機能が低下してくると、夜間多尿・貧血・血圧上昇やむくみ、倦怠感などが現れてきます。腎機能異常の早期発見のためには、症状のない段階から健康診断などを定期的を受けておくことが大切です。

## DKD: 糖尿病性腎臓病を知っていますか？

糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」は、一般的には最初に尿に異常(アルブミン★尿)が現れたのち、徐々に腎機能が低下していく、という経過をたどりますが、中にはアルブミン尿が出る前に腎機能が低下してくる場合があります。近年ではこのような場合を含めた概念として「DKD: 糖尿病性腎臓病」と呼ぶことが広まりつつあります。これには、加齢や高血圧を背景とした動脈硬化や脂質異常症が関連していることが考えられています。



日本腎臓学会編, エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018, 東京医学社, 2018. より改変

★アルブミン: タンパク質の一種です。糸球体が損傷してくると、尿にもれて出てきます。DKDはCKDの中に含まれます。

# 腎臓を守るためにできること

時間をかけ徐々に低下した腎機能は元に戻ることはほとんどありません。生活習慣に気をつけることや、適切な治療を受けることで、腎機能の低下を防いだり、低下のスピードを遅らせたりすることはできます。



## 減塩

腎臓は食事から摂った余分な塩分を尿とともに排泄する働きをします。塩分の多い食事を続けると、腎臓に負担がかかるため減塩を心掛けましょう。麺類の汁は残す。練り物や、ハム・ベーコンなどの加工食品は少なめにするなど。



## 運動

適度な運動は肥満の解消や高血糖・高血圧など生活習慣病の改善につながります。一駅歩く、階段を使うなどの生活活動量を増やすことから始めるのもおすすめです。

※治療中の方は必ずかかりつけ医と相談の上とりくみましょう



## 禁煙・減酒

喫煙は動脈硬化の原因となり、腎臓の血流を悪化させるため禁煙にチャレンジしましょう。また、過度な飲酒は血圧を上げるため腎臓に負担がかかります。飲酒量や頻度を見直しましょう。



## 肥満の改善

内臓脂肪型肥満は脂肪組織による炎症が起り腎臓に負担をかけます。食事や運動などの生活習慣を見直し、適正範囲内の腹囲・体重を保つことが大切です。



## 適切な治療を受ける

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病がある場合、生活習慣を改善することや適切な治療を受けることが大切です。



定期的に健康診断を受ける

腎機能低下の早期発見、または経過を確認するためにも定期的な健康診断を受けましょう。現在CKDで医療機関にかかっている人は、食事（塩分・たんぱく質・カリウム・リンなどの摂取など）・運動などの注意点について、医師のアドバイスを受けましょう。

クレアチニン・eGFR、尿検査はよかドック・よかドック30の検査項目に含まれています

## 生活習慣の改善におすすめ



健康的に減量するための食事や運動相談、体力測定や体組成測定を行います。

昼間コース/夜間コース



実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動相談を行います。

土曜午前/平日夜間



血糖値が高い方やそのご家族から、食事や運動の相談を受けつけています。

随時/相談無料

サポートセンターの総合健診 詳しくはこちら▶



# 総合健診

対象は福岡市民の方です。  
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。

健(検)診名	内容	対象年齢	料 金
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
		胸部X線撮影	40～64歳
肺がん検診	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
	胸部X線撮影	65歳以上	無 料
結核・肺がん検診	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
胃がんリスク検査			
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
	マンモグラフィ検診 <small>女性スタッフが対応</small>	2方向	40～49歳の女性
1方向		50歳以上の女性	1,000円

1年度に1回

2年度に1回

## 総合健診カレンダー

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

10月

1日	22日
8日	28日
15日	29日

11月

5日	19日
11日	26日
12日	

12月

3日	17日
9日	24日
10日	

● 夜間

受付時間  
18:00～19:00

11月

14日

女性医師 DAY

女性医師による  
子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査

骨粗しょう症  
検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。  
※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。  
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

## にこにこルーム運動教室

1回 800円

10:20～11:30 (受付は9:50～)

火曜 健康運動指導士による  
フレイル予防教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。

定員  
30名



水曜 健康運動指導士による  
スロートレーニング教室

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。

定員  
30名



木曜 健康運動指導士による  
ロコモ予防教室

正しい呼吸法、指と目の運動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。

定員  
30名



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

## 楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った  
肩甲骨ほぐし



タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。

椅子に座って  
股関節ほぐし



股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。

壁を使った  
肩回りほぐし



スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。

YouTube



# 各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。  
各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
<b>1日</b> 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
<b>軽</b> 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
やせナイト塾(生活習慣改善教室) <b>2講座1セット</b> 13:00~17:00 <b>4講座1セット</b> 19:00~2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
<b>禁煙</b> 禁煙教室(禁煙サポート) 土・祝 / 10:00~11:30 平日 / 18:30~20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
<b>ヘルシー</b> ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
<b>ニコニコ</b> ニコニコペース健康教室 <b>託児不可</b> 14:00~16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 <b>※予約は当月の1日から</b>	200円
<b>歯周病</b> 歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

## 各種健康教室カレンダー

10月	11月	12月
5 木 月 12 木 月 14 土 1日	21 土 月 22 日 歯 19 木 月	2 土 日 16 土 1日 月 24 日 歯
21 土 月 22 日 歯 19 木 月	2 木 月 9 木 月 16 木 月	2 土 日 16 土 1日 月 24 日 歯
21 土 月 22 日 歯 19 木 月	18 土 1日 月 26 日 歯 29 水 禁	2 土 日 16 土 1日 月 24 日 歯
21 土 月 22 日 歯 19 木 月	30 木 軽	2 土 日 16 土 1日 月 24 日 歯

感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にする場合があります。

### 糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族からの相談を受け付けます。  
糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。

**092-751-2806**  
お気軽にお電話ください



## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL **092-751-2806**

FAX **092-751-2572**

健診や教室の日程・詳細は  
ホームページよりご確認ください

あいいふ    
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



### 住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいいふ4階

### 交通のご案内

- 地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram  
やっています!!

