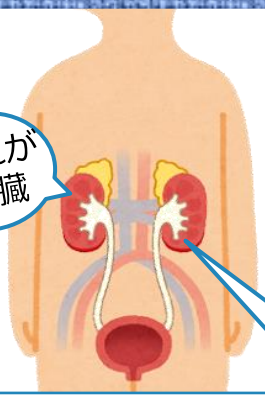
保健師通信　１２月号

発行年月
２０１６年１２月
発行元
旭川市保健所
保健指導課

腎臓は沈黙の臓器！

今年度の特定健診はもう受けましたか？

末広・東鷹栖地区の国保特定健診の結果をみると年々，腎臓機能の低下がみられる人が目立ちはじめています。腎臓は，自覚症状の出にくい臓器の１つ。自覚症状が出た時には腎不全（腎臓の機能不全）の一歩手前ということも！定期的に腎臓機能を確認する事が大切です。



腎臓はすごい！

腎臓とは

- へその少し上，背中側に左右１個ずつある握り拳大の臓器
- １日にお風呂１杯分（約180リットル）の多量の血液をろ過し，老廃物など体の中でいらなくなった物を尿として排泄する。

※他にも，血圧の調整や血液を作るホルモンの産生・調整など様々な仕事をする

腎臓機能低下の原因

生活習慣の影響大！

- 肥満
- 喫煙
- 多量飲酒
- 栄養の偏り
- 塩分過多
- 睡眠不足

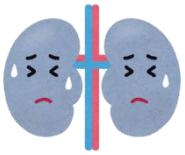
- 高血圧
- 高脂質
- 高血糖
- 高尿酸

※腎炎，尿路結石など病気の影響も受ける

腎臓の血管は壊れやすい

腎臓の血管は細く傷つきやすい！生活習慣の影響を受け，壊れていく！

壊れた血管は治らない！



腎臓機能が低下する

腎臓機能が低下すると

身体から水分や老廃物などを尿として捨てにくくなり，血液の中に溜まっていく

体の中が**ゴミ屋敷化**していく

さらに**腎臓機能の低下が進み腎不全になる**と捨てたい物を捨てられず，心不全などを発症し**命の危険**があるため，透析治療がはじまる

※透析治療：病院に週３回程度通い，１回約４時間かけて機械で血液をきれいにする治療

腎臓のサイン

国保特定健診で確認できる！

尿検査（尿蛋白・尿潜血）
血液検査（クレアチニン）
eGFR　など

これらの検査項目に異常があれば要注意！早めに腎臓を守る行動（生活習慣の改善や生活習慣病・腎臓病の治療）が必要です。
心配な方はお気軽に市の健康相談をご利用ください（要予約・無料）
電話番号：２６－２３９７

今年度の特定健診で
ぜひ腎臓機能の確認を！