



# お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）  
（TEL 23・8551）

## ●検診

### 集団がん検診（要申込）

日時 12月20日(月)午前  
場所 新城保健センター  
内容・費用

- 胃がん 500円
- 大腸がん 300円
- 前立腺がん 500円
- 子宮がん 500円
- 乳がん 500円
- （40歳代 600円）
- 結核・肺がん 無料

- ◆ その他
- ◆ 前立腺がんは50歳以上の男性が対象です。
- ◆ 40歳代の方の乳がん検診は二方向のレントゲン撮影を行います。
- ◆ がん検診は年度に1回の受診でお願いします。

## ●相談

### 健診結果説明・相談（要申込）

日時 12月6日(月)  
午前9時～

場所 新城保健センター  
内容 お手元の健診結果についての説明・相談

対象 健診受診者（特定健診、勤務先や個人などで健康診査を受けた方）

持ち物 健診結果票、筆記用具

### 慢性腎臓病（CKD）を知っていますか？

CKDは、成人の8人に1人の割合で患者がいると言われ、近年注目されている疾患です。

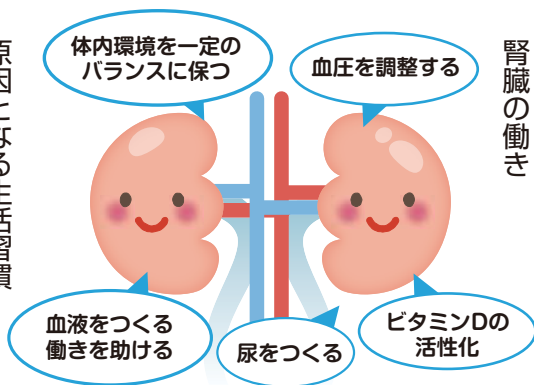
#### CKDとは

一つの病気を表す病名ではなく、腎機能が慢性的に低下している状態を指す総称です。血液検査や尿検査などで腎機能の低下や尿タンパクなどが3カ月以上続くと、医師か

ら診断されます。

初期は自覚症状がなく、むくみ、頭痛、だるさなどの症状があらわれた時には、かなり腎機能が低下しています。CKDを放置していると、やがて腎不全となり、透析治療や腎臓移植が必要になります。

#### 腎臓の働き



#### 原因となる生活習慣

誰もがかかる可能性があり、肥満、喫煙、多量の飲酒、運動不足、ストレスなどが原因になります。糖尿病、高血圧、脂質異常症などは発症のリスクを高めます。

糖尿病との関わりが強い

糖尿病の合併症に腎症があります。糖尿病による腎症は透析導入の第1位で、糖尿病にならない、悪化させないことが大切です。

新型コロナウイルス感染症が重症化し、致死率が高い

令和3年4月1日から6月30日までの感染者を分析したところ、致死率が14%と糖尿病や高血圧など他のリスクに比べて、最も高いことが分かりました。（第49回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボードより）

#### 生活習慣改善のポイント

生活を見直すことで、発症や進行を抑えることができます。

#### ◆禁煙

喫煙は尿タンパクが増加し、症状を進行させます。

#### ◆飲酒は適量を守る

過度な飲酒は、尿酸値が高い状態になり、尿酸を排出する腎臓に負担が

かかります。

#### ◆減塩

塩分を控えると、高血圧を予防し、腎臓への負担が軽減されます。

#### ◆適度な運動

糖尿病、高血圧などの生活習慣病とともに発症を防ぐことができます。

毎年、健診を受けて腎機能の状態を確認しましょう

#### ◆血清クレアチニン

クレアチニンは老廃物で、腎機能が低下すると尿中に排出されずに、血液中に蓄積します。

◆ eGFR（推算糸球体ろ過量）

血清クレアチニン値と年齢・性別から腎機能の状況を推算したものです。老廃物を尿へ排出する力がどのくらいかを示しており、この値が低いほど、腎機能が低下しています。

#### ◆尿タンパク

陽性は腎機能が低下している可能性があります。