

あなたの腎臓、大丈夫？

CKD（慢性腎臓病）は慢性に経過するすべての腎臓病を指し、重症化すると透析治療を要します。CKDの患者は1330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると推計され、新たな国民病ともいわれています。

CKDのことを知っておこう

腎機能低下の要因

CKDは、生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。高血圧・糖尿病・脂質異常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、腎臓内で尿のもとを作る糸球体に負荷が高まり、その結果、たんぱく尿が出てきます。糸球体への負荷が高い状態が続くと、糸球体が損傷して腎機能が低下します。

また、腎臓は血管の固まりなので、これらの生活習慣病から動脈硬化を起こすと腎機能も低下します。

自覚症状なく進行する

CKDの初期には自覚症状がほとんどないため、ほとんどのCKD患者は自分が病気であることが分かりません。

貧血やむくみ、体のだるさなどの症状を自覚するようになった時には、病気が進行している可能性があります。これを放っておくと、さらに腎臓の機能が低下し、腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になる場合もあります。

また、CKD患者は、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの心血管疾患に約3倍もなりやすく、それが原因で亡くなる場合も多いことが分かっています。

健康診断を受けよう

腎機能がある程度まで低下してしまっても、腎臓の機能が元に戻ることはありません。CKDは、早期発見・早期治療によって、腎臓の機能を低下させないことがとても重要です。

特定健診など一般的な健康診断で行われる検査が、CKDの早期発見の重要な手がかりになります。

年に1度は健診を受け、健康管理に役立てましょう。

この数値に要注意

●尿たんぱく

尿にたんぱく質が出ているか調べるものです。たんぱく質は本来尿に漏れ出すことはありませんが、腎臓の中の

糸球体の毛細血管がもろくなり、腎機能が低下すると尿中にたんぱくが出現します。

●血清クレアチニン

血液中のクレアチニン（老廃物）の量を表しています。腎臓が正常に働いている場合はほぼ全て尿中に排泄されます。血液中のクレアチニンが高い場合、腎機能の低下が疑われます。

●GFR（糸球体ろ過量）

腎臓の働きを指す指標です。数値が低いほど腎機能が低下している可能性を示しています。正常な人の値はおおよそ100なので、この値で腎機能の割合を知ることができます。（GFRは、血清クレアチニンや年齢、性別から推算され、その値をeGFRといっています。）

9月の検診を受けましょう 住民検診（集団検診）のご案内

6月下旬に、「住民検診（集団検診）のお知らせ」を検診対象者が一人以上いる家庭の世帯宛に郵送します。（対象者個人宛ではありません）

受診するには、同封の申込書にてお申込みが必要です。

なお、7月3日以降もお知らせが届かない場合は、健康福祉課にお問合せください。

▶場所および日程

- 須恵町保健センター
9月10日（火）、11日（水）、19日（木）～22日（日）、26日（木）～30日（月）
- 乙植木コミュニティセンター（乙植木区公民館）
9月12日（木）

▼問合せ先 健康福祉課
☎932・1493（ダイヤルイン）
☎932・1151（内線153）

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓病の程度	正常				腎不全
治療法	生活改善・食事療法・薬物療法				透析療法・腎移植

eGFR値と腎臓病の程度

予防接種を受けましょう

MR（麻しん風しん混合ワクチン）予防接種

【1期】生後12か月から生後24か月に至るまでの間にある人

※1歳になったらなるべく早く受けましょう。

【2期】平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの人（小学校就学年前の1年間、いわゆる幼稚園、保育所などの年長児）
※平成26年3月31日までに受けましょう。

麻しん（はしか）とは…

麻しんウイルスの空気感染により起こります。感染力が強く、予防接種を受けないと、多くの人がかかる病気です。発熱、せき、鼻汁、めやに、発疹を主症状とします。最初3～4日間は38℃前後の熱で、一時おさまりかけたかと思うと、また39～40℃の高熱と発疹がでます。高熱は3～4日で解熱し、次第に発疹も消失します。しばらく色素沈着が残ります。主な合併症としては、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があります。

風しんとは…

風しんウイルスの飛沫感染によって起こります。潜伏期間は2～3週間です。軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹などが主症状です。そのほか、眼球結膜の充血もみられます。発疹も熱も約3日間で治まるので「三日ばしか」とも呼ばれることがあります。合併症として、関節痛、血小板減少性紫斑病、脳炎などが報告されています。

妊婦が妊娠早期にかかると、先天性風疹症候群と呼ばれる病気により心臓病、白内障、聴力障がいなどの障がいを持つ子どもが生まれる可能性が高くなります。

長期療養で定期的予防接種を受けられなかったときは…

長期にわたり療養を必要とする病気にかかったことにより、やむを得ず定期の予防接種を受けられなかった人は、平成25年1月30日から接種期間を延長できるようにしました。

延長できる期間は、該当する事情がなくなった日から2年を経過する日までの間で、申請が必要です。

対象となる病気や申請については、健康福祉課までお問合せください。

高齢者肺炎球菌

予防接種費用助成

高齢者にとって、肺炎は重症化しやすい病気です。肺炎の約半数が肺炎球菌によるものと言われており、予防には肺炎球菌ワクチンの接種が非常に有効です。

須恵町では、高齢者の肺炎を予防し、健康を保持していただくため、接種費用のうち、3000円を助成しています。

▼対象者 接種当日、70歳以上の須恵町住民で、過去に須恵町の助成制度を利用して肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない人

▼接種回数 1回

▼自己負担額 任意の接種費用（8000円程度）から助成額3000円を引いた金額。

須恵町内の実施医療機関	
医療機関名	電話番号
水戸病院	935-3755
泰平病院	932-5881
市来医院	935-0165
岡医院	932-0458
千鳥橋病院須恵診療所	934-0011
須恵外科胃腸科医院	936-2355
貴外科胃腸科医院	933-5111
太田整形外科	932-8877

00円を引いた金額。
※接種した医療機関に直接お支払ください。任意接種のため、医療機関によって接種費用が異なります。

▼接種場所 須恵町内の実施医療機関で接種してください。なお、須恵町独自の事業のため、左記医療機関以外では助成できません。

▼期間 平成26年3月31日まで
▼接種方法 健康福祉課で申請用紙に記入し、提出してください。審査のうえ、助成券を交付します。事前に実施医療機関に電話で予約し、助成券を持って、健康状態が良好な日に、予防接種を受けてください。

▼必要なもの 印鑑、健康保険証などの本人確認できる書類

▼問合せ先 健康福祉課

☎932・1493（ダイヤルイン）
☎932・1151（内線137）

接種対象年齢・接種間隔を過ぎると任意接種となり、費用は自己負担となります。

須恵町内の実施医療機関	
医療機関名	電話番号
水戸病院	935-3755
岡医院	932-0458
須恵外科胃腸科医院	936-2355

*予約が必要な医療機関もあります。
*町外の医療機関でも接種できますので、事前にご確認ください。