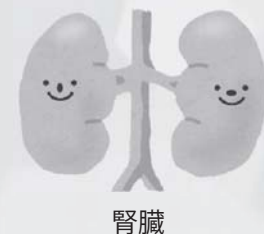


腎臓って何をしているの？

腎臓は、血液が最もたくさん流れている臓器で、健康を保つために①～⑤のような大切な働きをしています。

- ①不要な老廃物を身体の外に出す。
- ②血液をつくるホルモンを出す。
- ③血圧を調整する。
- ④からだの水分量・イオンバランスを調整する。
- ⑤骨をつくる手助けをする。



腎臓が弱ってしまう原因

健康な人でも歳を重ねると、腎臓の働きは低下していきます。

特に「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」「喫煙」などのメタボリックシンドロームが、腎臓に負担をかけ、腎臓を弱くする大きな原因となっています。伊豆の国市でも、特定健診結果から腎臓に負担がかかっている疑いのある人が多く見られます。(表1)

(表1) 伊豆の国市の健診結果ランキング (県内40団体中、ワースト順位)

項目	メタボ該当者	肥満 BMI25以上	中性脂肪 150mg以上	HDL 40mg/dl未満	HbA1c 6.1以上	血圧 160以上/100以上
H23年度	2位	7位	13位	9位	3位	16位
H24年度	2位	7位	13位	9位	10位	24位

あなたの腎臓は健康ですか？

今、もう一度、健診結果を見なおしてみてください。



基準値より大幅に外れている値はありませんか。また、クレアチニン・e-GFR (推算糸球体濾過量)・尿蛋白という検査結果があります。これは、腎臓の弱り度を調べています。(表2)

検査値が基準より低く、昨年と比べて大きく数値の変動がある人は注意が必要です。

今は、症状がなくても、むくみ・だるさ・貧血などの症状が現れてきたときには、腎臓が弱り始めていることがあります。詳しい相談は、健康づくり課にお問い合わせください。

(表2)

検査項目	基準値	男	女
血清クレアチニン		1.2以下	1.0以下
e-GFR		60以上	
尿蛋白(たんぱく)		(-)(±)	

腎臓を守るための方法

まずは、メタボを解消しましょう。また、喫煙している人は、一刻も早く禁煙に取り組んでください。低下した腎臓の機能は元に戻りません。早めの対策をしていきましょう！

日常生活で気をつけること。

- ・体重オーバーの人は減量しましょう。
- ・糖尿病、高血圧の人は数値管理をしましょう。
- ・塩分を控えめにしましょう。
- ・禁煙しましょう。
- ・運動をしましょう。



生活習慣を見直して、あなたの大切な腎臓を守りましょう！

参加者募集

血液サラサラ講座

『食べた分』と『動いた分』のカロリーを比較



と き／2月25日(火) 13:00～16:00 (受付12:30～)

ところ／葦山福祉・保健センター

対 象／市民30人(先着順)

内 容／自分の1日の摂取カロリーと消費カロリーを比較する、血糖値の話(保健師・管理栄養士講話)

持ち物／特定健診結果、筆記用具

申込み／2月24日(月)までに電話で申し込み。

その他／参加費無料。申し込み後、案内を送付します。

問 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

節分や食べてないのになぜ太る？

いずのくに健康マイレージ ポイントカードの交換はお済みですか？

『いずのくに健康マイレージ』のポイントを貯める期間が残すところ2カ月となりました。ポイントが貯まったけれど、『ふじのくに健康いきいきカード』に交換をしていない人は、早めに交換をしましょう。『ふじのくに健康いきいきカード』が使える市内協力店は56店、県内協力店は592店と増えています。

『いずのくに健康マイレージ』で健康の特典を手に入れて、ココロとカラダとフトコロを幸せにしましょう。

ポイントが貯まっているから
今から交換に行こう！

ポイントの書き忘れを
思い出したら、
後から書いて
カードをゲット！

「いずのくに健康マイレージ」のポイントを貯める期限
3月31日(月)まで



「ふじのくに健康いきいきカード」交換期限
4月30日(水)17:15まで

交換場所／健康づくり課

(葦山福祉・保健センター内)

サービス有効期間／カード発行日から1年