



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

症状なく進む慢性腎臓病に注意！ ～健診・人間ドックを受けましょう！～

慢性腎臓病は腎臓の機能が低下している状態です。20歳以上の8人に1人が慢性腎臓病です。腎臓は沈黙の臓器と呼ばれ、慢性腎臓病は症状なく進みます。腎臓は一度機能低下すると元に戻りにくい臓器です。症状が進行し、重症化すると人工透析が必要になります。

慢性腎臓病は血液検査と尿検査でしか進行状況がわかりません。1年に1回は健診もしくは人間ドックを受けましょう。

慢性腎臓病の指標

- ① e G F R（単位：mL/min/1.73m²）：腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。e G F Rが50であれば腎臓は50%しか働いていないことを示します。60以下で中程度高値となります。
- ② 尿蛋白：腎臓や膀胱など泌尿器系の臓器にダメージがあり、尿中に異常な量のタンパク質が検出されることを指します。±以上で要注意となります。

今月から自宅で簡単にできる体操の紹介をします。

やってみよう！

ストレッチ ①

首を横に傾け、首から肩にかけての筋肉を伸ばす。

- ・首を傾けた側と反対側の肩を下げながらやるとより効果的。
- ・手で軽く負荷を掛けてもOK
- ・勢いをつけない
- ・痛いところまで伸ばさない
- ・呼吸を止めない



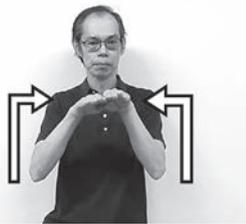
担当 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第64回】

「病院へ行きましょう」の手話表現



そろえて伸ばした右手の人差し指と中指を、左手首に当てます。



向かい合わせた両手のひらを同時に上げた後、手のひらを下にして中央で付けます。



両手の人差し指を前に向け、左右から引き寄せて中央で合わせ、そのまま前に出します。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111