

働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会

【事務局：福島県会津保健福祉事務所】

TEL 0242-29-5508(健康増進課)

第5号 2024. 3月号



成人約 8 人に 1 人の
国民病

CKD を知っていますか？



CKD とは…

「慢性腎臓病」のことで、おもに糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化により発症し、放置したままにしておくと、腎臓の働きがさらに悪化し、人工透析や腎移植に至る病気です。成人の約 8 人に 1 人がかかっているといわれています。

◆定期的に健診を受けましょう。

CKD の初期には自覚症状がほとんどありません。このため、定期的に健診を受けて、尿検査や血液検査をすることが早期発見につながります。また、健診で異常が見つかったら必ず受診しましょう。

<尿検査>

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。このため、**尿中のたんぱく量**を測定することで、腎臓の状態がわかります。

<血液検査>

血液にある老廃物の一種の血清クレアチンは通常であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されずに血液中にたまっていきます。このため**血清クレアチニン値**が高いということは腎機能が低下していると判断されます。

CKD が進行すると現れる症状

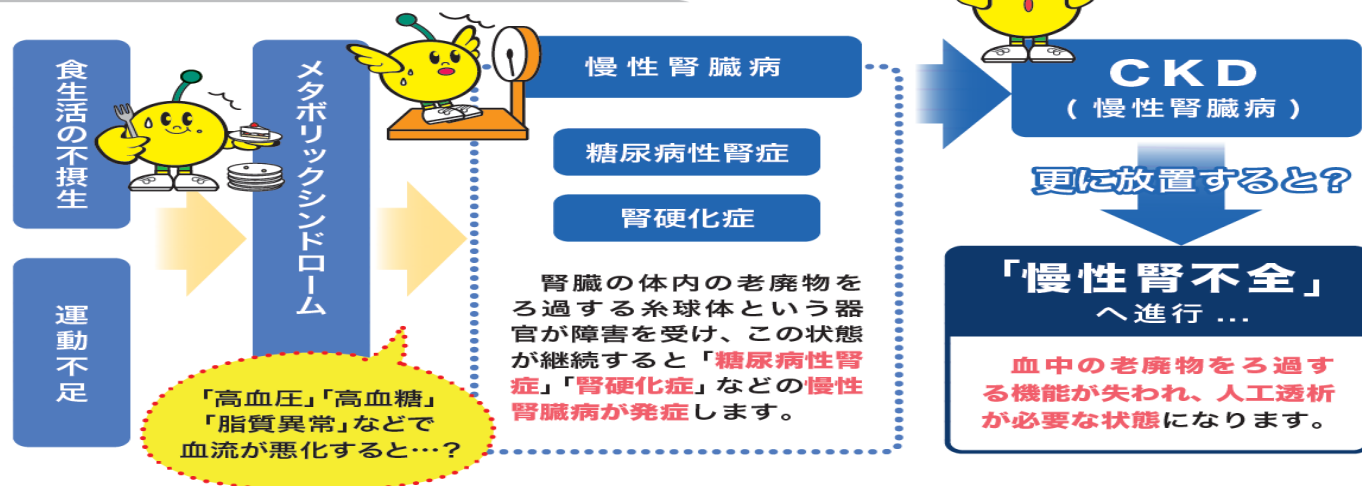
- ・夜間頻尿
- ・むくみ
- ・貧血
- ・身体のだるさ
- ・息切れ

症状が現れる頃には、かなり進行している可能性があります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然にもとに戻ることはありません。

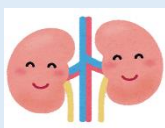
気になる症状があれば、医療機関を受診しましょう！
定期的な健診や検査を受け、なるべく早く異常に気づくことが大切です。

参考 / CKD 発症までの進行過程



◆CKD（慢性腎臓病）を防ぐためのポイント

- バランスの良い食事を適量とる
- 塩分を控える
- 適度な運動を行う
- 飲酒は適量を決めて飲む
- 禁煙する
- 休息をしっかりととりストレスを減らす



CKDを防ぐためには、適切な生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防・改善することが重要です。生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)で治療中の方は、治療を継続するとともに、かかりつけ医等に相談しながら生活習慣の改善に努めましょう。

参考：日本腎臓協会ホームページ

きづく・つなぐ・まもる

3月は自殺対策強化月間です。

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わる時期で、各月の中でも自殺者が多い傾向であることから、自殺対策強化月間とし集中的な啓発活動を推進しています。

悩みを抱えている方は、一人で抱え込まず、身近な人に話すことで気持ちが楽になることもあります。

電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ連絡してみてください。

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



ゲートキーパーになろう！

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう！

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。どれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。特別な資格は必要ありません。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかけ

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するように促す

温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

あなたも今日からゲートキーパーになりましょう！

参考：ゲートキーパーになろう！大人向け(厚生労働省)

<事業の紹介>

～元気で働く職場応援事業～

福島県では、企業経営者が従業員の健康を重要な経営資源としてとらえ、健康増進に積極的に取り組む「健康経営」の取組を推進し、健康づくりを進める事業所を応援しています。



【事業内容】

- ◎ 関係機関が連携し、事業所の健康課題をふまえた健康づくりを支援
- ◎ 健康づくりのための環境整備や運動・食事に関する民間企業プログラムの経費を補助

<お問合せ先：会津保健福祉事務所 健康増進課>

[令和3年度「元気で働く職場」応援事業事例集⇒](#)



編集後記

3月に入り、慌ただしい時期になりました。今年は、暖冬の影響で花粉が多く飛散すると言われており、早くから症状がでていの方もみられています。まだ発症していない人も予防のためには、マスクや花粉飛散の多い時間帯は外出を避けるなどで花粉を避け、花粉を持ち込まないようにすることが必要ようです。

次年度も事業所の取組や健康情報を発信していきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

(事務局担当者)