

point 1 慢性腎臓病を予防しましょう

食べ過ぎや運動不足といった長年の生活習慣が原因になることが多く、生活習慣の改善と危険因子(糖尿病、高血圧、肥満など)の適切な治療、早期発見のための健診の受診が重要です。

塩分や脂肪を摂り過ぎない

塩分過多は腎臓に負担をかけます。食塩、みそ、しょうゆの調味料を減らしても、塩はパンや麺類、バター、ハムやかまぼこなどの加工食品、インスタント食品などにも多く含まれます。減塩調味料を使ったり、出汁の旨みを生かしたり、麺類の汁は飲まないなどの工夫をしましょう



肥満、運動不足の解消に努めましょう



運動不足を解消するために、健康推進アプリ「BIWA-TEKU」を使って楽しくウォーキングしましょう  
 → point 3 の健康推進アプリ「BIWA-TEKU」で健康づくりへ!

禁煙、節酒に努めましょう

- ・禁煙外来、禁煙相談などを利用しましょう
- ・休肝日をつくりましょう
- ・医師に相談し、糖尿病、高血圧、肥満、高脂血症、高尿酸血症などを適切に治療(コントロール)しましょう



point 2 糖尿病から腎臓を守るために

草津ライオンズクラブ × 草津市  
「糖尿病予防セミナー」

糖尿病を理解し、生活習慣を改善することで糖尿病の発症を予防しましょう。

- 📅 11月24日(日) 14:00~16:30 (13:30~受付)
- 📍 市民交流プラザ(野路一)
- 👥 100人(先着順)
- 🕒 14:00~15:30 「糖尿病ってどんな病気?」  
滋賀医科大学 荒木 信一准教授
- 15:30~16:30 栄養相談
- 11月15日(金)までに、氏名・電話(ファクス)番号・
- 📄 参加人数を書き、ファクスかEメールで
- 📞 草津ライオンズクラブ
- ☎ 565-8333、✉ k-lions@mx.bw.dream.jp

point 3 健康推進アプリ「BIWA-TEKU」で健康づくり



楽しく健幸にポイントを貯めよう! 市内を巡るスタンプラリーや、健康イベントへの参加、けん診の受診などの他、通勤や通学、買い物で歩いたり、ベジランチマップを持って出かけた、ポイントGETのチャンスはいっぱい! 12月末までにポイントを貯めると来年、景品の抽選に応募できますよ。早速チャレンジ!

詳しくはこちら

次回 12月1日号の「みんなの健幸都市くさつ」は、「障害者スポーツ」について特集予定です。



みんなの  
健幸都市くさつ  
vol.9

草津市は、誰もが心も体も健やかで幸せを感じられるまちをめざして、「まち」「ひと」「しごと」を切り口に、健幸づくりへの取組を進めています。

今回の特集は「慢性腎臓病予防」です。

新たな国民病

# 慢性腎臓病

自覚症状がないまま進行

誰もがかかる可能性

11月14日は「世界糖尿病デー」です。

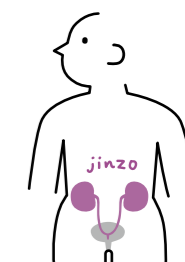
糖尿病などの生活習慣病が原因となって発症する「慢性腎臓病」について知りましょう。

📞 健康増進課(2階) ☎ 561-2323、☎ 561-2482、✉ kenko@city.kusatsu.lg.jp

## まさに「肝腎かなめ」な腎臓の働き

腎臓は腰のあたりに2個あり、ソラマメのような形をした握りこぶし大のサイズです。腎臓は1個が150グラムほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200リットルもの血液をろ過して、老廃物や余分な水分を体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。

その他にも、血圧の調整をしたり、血液中の水分とミネラルのバランスを保ったり、血液を作るホルモンを分泌するなど、多くの働きをしている重要な臓器です。



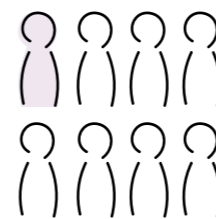
## 成人の8人に1人! 身近な病気「慢性腎臓病」

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、タンパク尿が出る腎臓の異常が続く状態をいいます。

慢性腎臓病は、日本に1300万人(成人の8人に1人)を超える人がいると推計されています。「新たな国民病」といわれるほど身近な病気ですが、腎臓の働きがかなり低下するまで自覚症状がないため、気付きにくく油断しがちです。

加齢とともに腎臓の働きは低下していくので、慢性腎臓病の発症リスクが高くなります。また、糖尿病や高血圧、肥満などの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がある病気といえます。

腎臓は、ある一定レベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはなく、放っておくと透析が必要な「腎不全」まで進行する場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中といった循環器疾患の危険が高まることも分かってきています。



8人に1人!

check! こんな人は要注意!

1つでもチェックが入った人は、左ページpoint 1を参考に生活を見直してみましょう!

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病やメタボリックシンドロームがある | <input type="checkbox"/> 職場などの健診でタンパク尿が見つかったことがある |
| <input type="checkbox"/> 過去に心臓病や腎臓病になったことがある               | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている                |
| <input type="checkbox"/> 家族に腎臓病の人がいる                       | <input type="checkbox"/> 高齢者                      |