

知らないうちに
重病化!?



CKD Chronic kidney disease

慢性腎臓病 を知ろう

◎ CKD（慢性腎臓病）とは

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していくすべての腎臓病を指します。現在の日本のCKD患者数は、約1,330万人（成人の8人に1人）と推定されており、新たな国民病と言われ、誰にでもかかる可能性がある病気です。



腎機能は、一度低下するとほとんどが回復しないため、早期発見・早期治療が大切です。

◎ CKD 進行により心配されることは

CKD の発症は、高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病の悪化と深い関係があり、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクも上がります。

また、症状が進行すると人工透析が必要になる場合もあります。

*人工透析…1回5時間程度で週2～3回の通院が必要になるため、日常生活に大きな影響を及ぼします。

◎ 早期に発見するためには

CKD の初期は自覚症状がほとんどないため、健診（尿検査や血液検査など）を受けて腎臓の状態を知ることが大切です。また、腎機能が低下し始めている方は、早期治療により進行を遅らせることができます。早めにかかりつけの病院を受診しましょう。

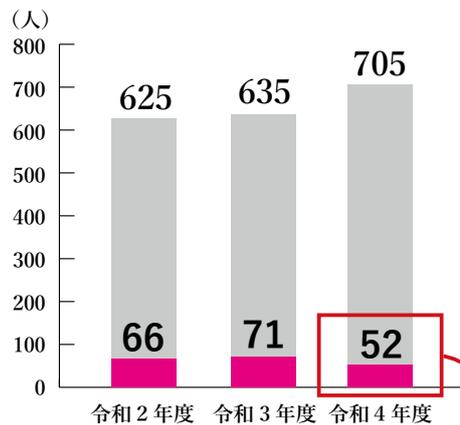


お薬手帳にCKDシールを貼ることで、腎臓に負担をかけにくい薬を処方してもらうことができます。



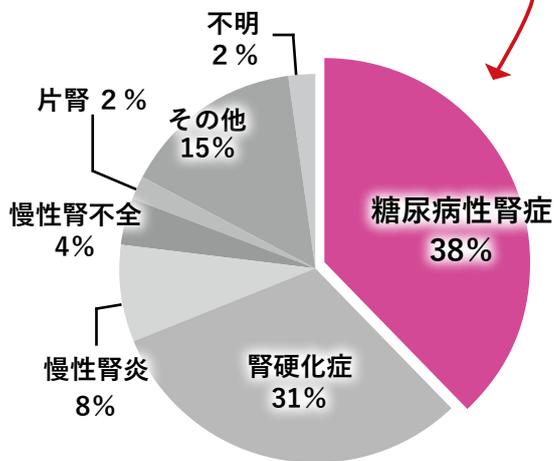
糖尿病性腎症が 人工透析の主な原因に

身体障害者手帳（腎臓）1級交付者数（日立市）



■：新規に透析を開始した患者数

令和4年度新規透析を開始した原因疾患



腎臓を守るためにできること

- ☑ 定期的に健康診査を受診する
定期的に健診を受けることで、腎機能の変化に気づくことができます。
- ☑ 生活習慣病の予防をする
基本的な生活習慣を見直しましょう。

- ☑ 塩分は控えめにする
塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、腎臓に負担をかけます。
- ☑ 禁煙をする
たばこは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。



問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300 FAX 27-2112

川への転落者を救助 消防活動協力者へ感謝状を贈呈

6月16日、市消防本部は消防活動に協力したとして、金久保誠さん、大森誠一さん、柴田雅史さん、尾谷博之さん、酒井翔太さん、大森正人さんの6人に感謝状を贈呈しました。6人は、5月31日の早朝、男性が誤って川に転落したことに気づき、救助活動を行いました。南部消防署の瀬谷署長は、「6名の迅速な行動が人命救助につながった。万が一、水中に転落したときは、慌てず仰向けになって身体の力を抜き、浮いて待つことが大切」と、感謝とこれからの時期に増える水に関する事故への対応を話しました。



山 火事を防ぐ 助川山で防火啓発活動を実施

6月7日、日立市女性防火クラブ連絡協議会のメンバーが、平成3年に火災で大きな被害を受けた助川山で、再発防止のための防火啓発活動を行いました。同協議会では、平成12年から助川山において植樹や維持管理、呼びかけなどの活動を行っており、今年で20回目の活動となります。今年は35人が活動に参加し、モチノキのせん定や周辺の草刈りを行いました。



地 域に根ざした活動を ホーリーホック選手が子どもたちと交流

6月20日、水戸ホーリーホックが主催するサッカースクールに、同チームのメンバーで日立市PR大使となっている前田椋介選手、長井一真選手が訪れました。両選手はスクール生と一緒にサッカーを楽しんだほか、サイン会や質問コーナーなどで交流を深めました。交流を終えた前田選手は、「目標とされるようなプレーをできるように頑張りたい」、長井選手は、「みんなと何かプロの舞台上で戦えたらうれしい」と話しました。



世 界2位の快挙 国際アビリンピック大会入賞者が市長訪問

6月23日、第10回国際アビリンピック*大会で入賞した佐藤翔悟さん（株式会社日立パワーソリューションズ）が市役所を訪れ、小川市長に報告しました。佐藤さんは、3月にフランスで行われた大会に日本代表として参加し、英文ワープロ部門で銀賞、特別賞を受賞。「競技内容の変更などにも落ち着いて対処し、日ごろの練習の成果を発揮できてよかった」と大会を振り返りました。

*アビリンピック…オリンピック (olympics) とアビリティ (ability) を合わせた造語で、障害者とその職業技能を競う大会です。国際大会はほぼ4年に一度開催されています。