

## 慢性腎臓病（CKD）を知ろう！

腎臓は、体内の水分や塩分、老廃物のバランスを調整し、不要なものを尿として排出する重要な臓器です。この働きによって、私たちはさまざまな環境に適応しながら生きていくことができますが、腎臓の働きが少しずつ低下し、その状態が3か月以上続くと「慢性腎臓病（CKD）」と診断されます。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・早期治療が非常に重要と言われています。

今号では、日立総合病院腎臓内科 永井恵先生に CKD の予防と早期発見・治療のポイントについてお話を伺いました。

健診時の尿検査が早期発見の鍵となります。尿に血が混じるなどの異常があれば、自覚症状がなくても必ず専門医の診察を受けてください。特に若い方の場合、「来年の健診まで様子を見よう」と判断されることもあります。そうすると「3か月以上」という診断基準を大きく超えてしまい、病気が進行するおそれがあります。必ず早めに受診していただきたいと思います。

定期健診で異常があったときは必ず二次健診を受けてください。

年齢を重ねるにつれて、誰でも腎機能は徐々に低下していきます。しかし生活習慣を整えることで、CKDの発症や進行を抑えることができます。適度な運動やバランスのとれた食事により、体重・血圧・血糖を適切に管理することが大切です。

誰でもかかる可能性はありますが予防はできます。

「慢性腎臓病（CKD）」とは、腎機能の数値が3か月以上悪化している状態や、尿に血が混じる、尿たんぱくが出るといった異常がみられることで診断される病気です。初期の段階では明らかな自覚症状が出ないことが多いため、検査によって早期に発見し、治療することが重要です。

慢性腎臓病（CKD）は早期発見・早期治療が大切です。



日立総合病院腎臓内科  
永井恵先生

腎臓病に限らず、病気と向き合うためには、何を諦めるかではなく、「これからどう暮らしていきたいか」「どんな目標があるか」を考えることが大切です。医師や看護師と相談しながら、自分に合った治療や生活習慣の見直しに前向きに取り組むことで、病気の進行を抑え、より充実した毎日を送ることができます。あなたの健康と生活の質を守るために、ぜひ身近な医療機関と連携しながら、一歩を踏み出してみてくださいと思います。

自分らしい治療を一緒に考えましょう。

腎機能が著しく低下すると、「透析」や「腎移植」といった腎代替療法が必要になります。現在は、血液透析を選択される方が多いですが、透析には「血液透析」と「腹膜透析」の2種類があり、生活スタイルに合わせて選ぶことができます。

治療には、腹膜透析という選択肢もあります。

さらに  
くわしく

### 講演会

今注目すべき国民病、CKD ってなんだろう？  
～尿たんぱく・血尿は腎臓の涙～

とき 8月30日(土) 13:30～14:30 (受付は13:00～)

ところ ヒタチエ別館3階

内容 講演会 講師＝永井恵さん（日立総合病院腎臓内科医師）  
対談 永井恵さん、岩本俊輔さん（岩本クリニック 副院長）

申し込み 8月1日(金)～27日(木)までに右記QRからか、電話で健康づくり推進課 ☎21-3300 へ ＊先着100人

その他 受講者には旬の野菜セットをプレゼントします。



／予約不要／

### 同日、健康イベントを開催

尿検査(先着200人)や血糖測定(先着300人)、血圧測定ができるほか、医師に健康相談などができます！直近の健康診断や人間ドックの結果を持参のうえ、参加ください！

とき 8月30日(土)  
12:00～16:00

ところ ヒタチエ地下1階

参加者募集！

住めば健康になるまちを目指して

## AI 活用で将来の病気のかかりやすさを予測できます

デジタルを活用した次世代未来都市の実現に向けた市と日立製作所による「共創プロジェクト」の一環として、健康データを活用した実証事業を行います。事業に参加した方には、スマートフォンの専用アプリに登録した健康診査や人間ドックの結果と簡単な問診を基に、AIが予測する病気の発症率や予防のためのアドバイスを送ります。

この機会に、生活習慣の見直しなどを行い、日々の歩数や体重、血圧などをアプリに記録し、健康行動の習慣化を目指しましょう！生活習慣病が気になっている方の積極的な参加をお待ちしています。



市HP

ポイント

1

予測できる疾病

- 生活習慣病関連疾患  
糖尿病、高血圧症、脂質異常症、痛風、鉄欠乏性貧血
- 脳・心血管疾患  
脳梗塞、心筋梗塞、心不全、狭心症、閉塞性動脈硬化症
- 悪性腫瘍  
肺がん、大腸がん、胃がん、すい臓がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんなど

\* 予測できる疾病は変更になる場合があります。

ポイント

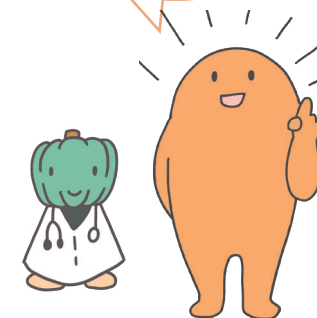
2

疾病ごとの発症率がわかる



判定イメージ

将来の病気の可能性を知り、病気にかからないために生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひご参加ください。



### 募集対象

- 下記のすべてに該当する方
- ☑市内在住で40歳以上の方
- ☑3年以内の特定健康診査か人間ドックの結果が分かる方
- ☑年1回、特定健康診査か人間ドックを受診できる方
- ☑スマートフォンアプリに日々の歩数や体重などの記録ができる方



### 申し込み

7月30日(水)から10月30日(木)までに  
右記QRから申し込みを ＊先着300人



### アプリ操作方法説明会のご案内

操作方法に不安がある方は、健康イベント（9ページを参照）でご説明しますので、ぜひ参加ください。

とき 8月30日(土) 12:00～16:00

ところ ヒタチエ地下1階

持ち物 スマートフォン、直近の健康診断や人間ドックの結果

問合せ AI活用による実証事業、健康イベントに関すること＝健康づくり推進課 ☎21-3300  
共創プロジェクトに関すること＝共創プロジェクト推進本部 健康・医療・介護担当 ☎内線693