

JR ほすびたる

慢性腎臓病（CKD）を 防ぐために

【内科 村越部長】

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が3か月以上低下した状態を指し、日本国内の患者数は約2000万人にもものぼると推計されています。しかし、実際に医療機関で継続的な治療を受けている人はごくわずかです。腎機能は一度低下すると元に戻すことが難しく、進行すると人工透析や腎移植が必要になることもあります。また、CKDは心筋梗塞や脳卒中などの心血管病のリスクも高めるため、早期発見と予防が非常に重要です。

CKDの主な原因は、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病です。加えて、喫煙、便秘、睡眠不足、高尿酸血症などもリスク要因とされています。年齢とともに腎機能は自然に低下しますが、生活習慣の改善によって進行を抑えることが可能です。

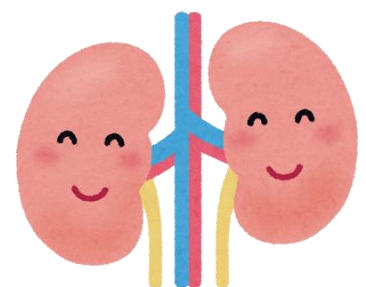
予防のためには、以下のポイントが大切です。

1. **塩分制限**:高血圧を防ぐため、1日6g未満に抑えましょう。
2. **バランスの良い食事**:動物性脂肪や加工食品を摂りすぎず、野菜や果物をバランスよく摂取しましょう。
3. **適度な運動**:血圧を下げ、腎臓の健康維持に役立ちます。
4. **禁煙**:喫煙は腎臓に悪影響を与えるため、禁煙が推奨されます。
5. **節酒**:1日あたり純アルコール20g未満を目安に。女性や高齢者はより少量が推奨されます。

また、定期的な健康診断も欠かせません。血液検査でクレアチニン値やeGFR(推算糸球体濾過量)、尿検査で蛋白尿やアルブミン尿の有無を確認することで、CKDの早期発見が可能です。異常を指摘された場合は、放置せず医師の診察を受けましょう。

CKDの予防は、健康寿命の延伸や生活の質の向上をもたらし、個人の健康維持だけでなく、透析や腎移植といった高額な医療費の抑制にもつながります。社会全体の医療負担を軽減するという意味でも、CKD対策は非常に重要です。

日々の生活習慣を見直し、定期的な健診を受けることで、CKDのリスクを減らし、健康で充実した毎日を送りましょう。



骨粗鬆症と健康寿命のおはなし



皆さんは「骨粗鬆症」という病気をご存じですか？骨粗鬆症とは骨の量(骨量)が減少し、骨折しやすくなる病気です。日本にはこの骨粗鬆症の患者さんが1,000万人以上いるといわれています。つまり10人に1人が骨粗鬆症ということになります。徐々に進行するため「骨折」をしたことによってはじめてご自身が骨粗鬆症であることに気付く(診断される)ことが多いことも特徴です。

骨粗鬆症の怖いところは、骨折をすることで正常な日常生活が阻害されてしまうことです。背骨や足の付け根を骨折することで長期の安静や日常生活の活動が制限されてしまい「寝たきり」になってしまう方がおられます。また骨粗鬆症の患者さんは1度骨折してしまうと2度3度と骨折を繰り返してしまうことがあります。これを「骨折の連鎖(2次骨折)」と呼んでいます。この骨折の連鎖を食い止めるために、当院では整形外科医師が中心となり看護師、薬剤師、放射線技師、栄養士を含めた多職種からなる2次骨折予防チームを立ち上げ患者様だけではなく、病院職員、地域の皆様へ骨粗鬆症についての啓蒙活動を行っています。



最近では「健康寿命」という言葉を多く聞くことがあるのではないのでしょうか？

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。この健康寿命を延ばすためにも定期的な検診を受け、骨粗鬆症の早期発見、早期治療開始につなげてほしいと思います。(ちなみに当院では骨コツけんしんをいつでも受けることができます)



【二次骨折予防チーム 看護師(骨粗鬆症マネージャー) 富樫師長】

予約
不要!

骨コツけんしんのご案内

～手軽にあなたの骨密度調べませんか?～



受付時間・
場所

《受付時間》月曜日～金曜日(休診日除く)10:00～16:00
《受付場所》JR 仙台病院 1階【6】放射線科受付

料金

2,200円(税込)

検査の
ながれ

1. 予約は不要です。直接、放射線科受付までお越しください。
2. 受付時に「骨コツけんしん申込書」を記入して頂きます。
3. 検査実施(約15分かかります)
4. 検査結果は当日お渡しします。(検査終了後15分ほどでお渡しします。)
5. 検査結果を受け取りましたら、会計窓口で検査料金をお支払いください。



ご注意

- ・検査日より1週間以内に造影CT検査・バリウム検査、核医学検査を受けられた方は検査を受けられません。また、腰椎・左右股関節に体内金属がある場合は、その部位の検査はできません。
- ・骨コツけんしんは医師による診断・治療を目的とするものではありません。
- ・検査結果に不安を感じた場合は、お早めに医療機関での受診をおすすめいたします。