



健康大作戦！～大事な腎臓を守ろう～






今月号から始まる健幸大作戦のコーナーは、奇数月に、健康に関する情報をお届けします。健康で幸せな毎日を送れるように、生活の中で気をつけていただきたいことなどをお知らせしていきます。

●腎臓の働きとは

- (1) 血液をろ過して、体内の老廃物を尿として出す
- (2) 汚れた血液をきれいな血液にして体内に戻す

●あなたの腎臓をチェック

次の表は、平成 29 年度に町の特定健診を受けた方の腎臓の働き (eGFR) について表したものです。約 7 割の方が腎臓の働きが軽度低下している状況です。

腎臓の働き	正常	軽度低下	中程度低下	高度低下
重症度				
eGFR	90 以上	60 ~ 89	30 ~ 59	29 以下
自覚症状	自覚症状は、悪化するまで現れない 			
該当者割合	7.6%	71.6%	20.1%	0.7%

※ eGFR とは？

血液中のクレアチニン、性別、年齢から計算した値を表します。生活習慣や加齢に伴い低下し、この値が低いほど腎機能が弱っていることを示します。

まずは、健診結果で eGFR を確認して、自分の腎臓の状態を知りましょう！

●水分摂取は腎臓を守ります

水分摂取が少ないと、腎臓への血流が少なくなり、腎臓の働きが鈍くなります。腎臓の働きを維持するためにも、適切な量の水分を摂りましょう。

【1日に飲む水分量の目安】

夏：2リットル
秋～春：1.5リットル

【水分を取るタイミング】



●水分は「水」や「お茶」を飲みましょう！

※腎臓病の治療中の方は、水分摂取量については主治医にご相談ください。

問合せ 健康福祉課 健康増進グループ ☎ 299-1758

