



健康通信

「慢性腎臓病」を知っていますか？

西尾市保健センター (☎ 57・0661)

腎臓は一度機能が低下すると回復しづらい臓器ということをご存じですか？ 近年、慢性腎臓病（CKD）が注目されています。CKDとは腎臓機能の低下が慢性的に続く病気のことで、原因はさまざまで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病、肥満が代表的です。日本では成人の約8人に1人がCKDの患者といわれ、極めて身近な病気です。

●早期発見がカギ

CKDをそのまま放っておくと、慢性腎不全などの重病になり、人工透析や腎移植なしでは生命を維持できなくなります。また、CKDは高血圧症や糖尿病などを悪化させるため、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を発症するリスクが約3倍に増えます。

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。検査によって、できるだけ早く異常を発見することが大切です。そのためにも毎年、健診を受けましょう。

●健診結果でチェック

健診で尿と血液を検査し、次の①②のいずれか、または両方の状態が3か月以上続くとCKDです。

- ① 尿たんぱくが陽性など腎臓に異常がある
 - ② GFR値が60未満
- ※GFRは腎臓が老廃物をろ過し、排せつする能力を示す数値です。血清クレアチンの値を調べ、その値を基に年齢・性別を加味した計算式で推算することができ、この推算したGFRをeGFRといいます。

この他、高血糖・脂質異常・メタボリック症候群などに該当する方も要注意です。

●早めに受診

CKDは早期発見・早期治療が重要です。また、肥満解消や減塩など生活習慣に気を付けることも大切です。検査などでCKDが疑われたら、早めに医療機関で診察を受けましょう。



市民病院 Q & A

Q インフルエンザの流行が心配です。毎年ワクチンを接種した方がいいですか？

感染管理認定看護師 青木美由紀



A 日本では毎年12月から翌年3月にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザウイルスは感染力が強いため、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザワクチンにはウイルスに感染したときの症状を軽くさせる効果があります。高齢者がワクチンを接種した場合、インフルエンザによる死亡や入院の割合が減少するといわれています。

ウイルスは毎年のように型を変えるので、そのシーズンに流行が予想される種類に合わせてワクチンは製造されます。また、ワクチンの効果が期待できるのは、接種（13歳未満の場合は2回接種）した2週間後から5か月程度と考えられているため、流行前の10月～12月ごろに毎年接種することをお勧めします。ワクチンの接種を希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。

インフルエンザ予防接種1回分の費用の一部を市で補助する制度がありますので、ぜひご利用ください。65歳以上の方と、60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方のうち、12月31日までにインフルエンザ予防接種をした方が対象です。

市民病院管理課 (☎ 56・3171)