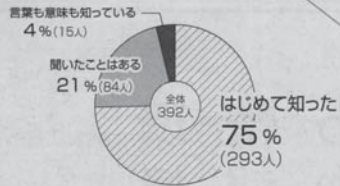


新たな国民病とも言われる CKD（慢性腎臓病）を ご存じですか？

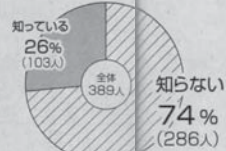
下野新聞社では、CKDの進展を阻止するキャンペーンの一環として、「CKDに関する県民の意識調査」を実施しました。多数の方のご協力ありがとうございました。《調査日/2012年5月26日(土)・調査場所/ベルモール(宇都宮市)》

CKD（慢性腎臓病）とは……さまざまな原因で起こった腎臓の障害がすみ、腎機能が低下し、最終的には慢性腎不全にいたる病態です。

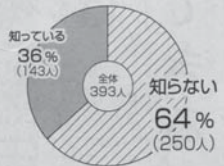
CKDという言葉をご存じですか？



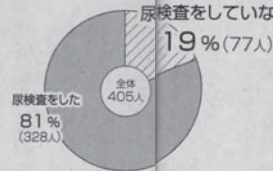
CKD（慢性腎臓病）の早期発見には血液検査（血清クレアチニン検査）が有効であることをご存じですか？



CKD（慢性腎臓病）の早期発見には尿検査が有効であることをご存じですか？



最近の健康診断で尿検査をしましたか？



CKDに関する 栃木県民の意識

栃木県では、「とちぎ健康21プラン」により、健康長寿の延伸を図るため、生活習慣病を予防する取り組みを進めています。平成21年県民健康・栄養調査では、「肥満者の割合が多い」「食塩摂取量が多い」「運動習慣のある人が少ない」「健診受診率が低い」「高血圧症や糖尿病有病者が増加している」などが、生活習慣病に関する県民の課題として明らかになりました。これらの課題は、CKDにも関連するものであり、CKD予防の観点からも県民の生活習慣の改善に取り組んで参ります。【栃木県保健福祉部健康増進課】

とちぎCKD進展阻止キャンペーン 特別座談会

日常生活や健康状態に大きな影響を与えるCKD（慢性腎臓病）は、生活習慣病やメタボリック症候群と関わりが深く、早期発見、早期治療の大切さが強調されています。そこで、県内医療界で活躍する各先生方に、腎臓の働きやCKDの症状、CKDと生活習慣病との関係など、予防見地からご意見をうかがいました。それぞれのご意見のポイントを紹介します。【企画・制作 下野新聞社 営業局】

かかりつけ医の見地から

医療法人社団二樹会 村山医院 院長 村山直樹氏



CKDを予防するには「塩分を控える」「運動する」などの生活習慣の改善も有効ですが、早期発見のために「必ず毎年健診を受け続けること」「タンパク尿や血尿などの尿検査の異常が見られた場合にはきちんと診断や治療を受けること」が重要です。働き盛りの世代の方は、忙しく、再検査や治療が後回しになったり、放置されるケースがありますが、CKDは間違いなく進行します。「仕事も大切、健康も大切」で頑張ること、健康的に働けるような環境で過ごして、うまく定年を迎えることが一番だと思います。

腎臓内科専門医の見地から

自治医科大学 副院長 内科教授 草野英二氏



CKDは進行するにつれ、腎機能が低下していく疾患ですが、一般的に、末期になるまでほとんど自覚症状がないのが特徴です。腎機能の低下が進むと、夜間の尿回数が多くなるほか、貧血症状が出てくる場合があります。さらに進むと尿毒症に、腎機能の悪化は老廃物の蓄積につながり、老化が早まることにもなります。腎臓を護る上では、早い段階で手を打つことが大切です。医療従事者の教育や行政の後押しも重要です。

透析専門医の見地から

自治医科大学 腎臓内科・透析部 教授 安藤康宏氏



CKDは、生活習慣病全般と関連があるので、腎臓のためにいいことをすれば、ほかの生活習慣病にもいい影響を及ぼします。生活習慣病とCKDの両方の側面から健康状態をチェックすることで、それぞれの疾患の早期発見、早期治療に役立てることができます。特に若い世代にも興味を持って欲しいですね。また健康習慣で重要なのは「睡眠7、8時間・朝食を欠かさない・間食しない・禁煙・お酒は適量・適正体重・運動習慣」の7つ。この中では運動習慣を特に大事にしたいですね。

循環器専門医の見地から

獨協医科大学 循環器内科 主任教授 石光俊彦氏



40歳以上の方の約7割が、健康診断で高コレステロールや高血圧、太り気味、糖尿病のいずれかに該当するのが現状です。これらのメタボリック症候群の因子は、全身の血管が傷む要因になりますので、特に密に血管が集合している臓器である腎臓には気をつけなければいけません。40歳を過ぎたら、決して自分は健康だと過信せず、健康は自分で努力して勝ち取るものだ心がけ、食事や運動などの生活習慣に気を配るとよいでしょう。

面白くて、
まじめで、
大切な健康情報です。

「CKDって何だろう？」と思った人は……▶

- スマートフォン、携帯電話からは右のQRコードを読み込んでアクセス!
- パソコンからはキーワード「CKD ひかひか」で検索!

CKD啓発動画研究会 <http://www.ckd-ckd.jp>



市民公開講座 『あなたの腎臓、大丈夫？』

会期 平成24年9月22日(土) 受付 12:45 開演 13:15・16:15 会場 とちぎ健康の森 講堂 (宇都宮市駒形町3337-1)



市民公開講座
参加無料
定員300名
(事前申込制)

ハガキ、
FAX
でのお申込み
方法

①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号
の参加人数(全員の必要事項を記入) ⑧CKDに関する疑問、質問を
記入の上、下記宛にハガキ郵送またはFAX送信ください。
〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社クロスメディア推進部「とちぎCKD進展阻止キャンペーン」係
FAX. 028-625-9619

ホーム
ページ
からの
お申込み
方法

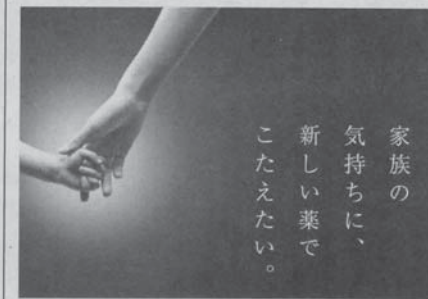
●パソコンから:
下野新聞社ホームページ「SOON」→主催イベント→
市民公開講座「あなたの腎臓、大丈夫?」
●スマートフォン、携帯電話から:
右のQRコードを読み込んでアクセスし、お申込みください。
<http://www.shimotsuke.co.jp/>



申込締切/平成24年9月12日(水) ※ハガキは締切日必着 (申込をされた方には、受講券を郵送いたします。(希望者多数の場合は抽選にて決定し、通知いたします) ※個人情報「とちぎCKD進展阻止キャンペーン」でのみ使用させていただきます。

●主催/下野新聞社 ●後援/栃木県・宇都宮市・栃木県医師会・宇都宮市医師会・栃木県薬剤師会・栃木県病院薬剤師会・日本腎臓財団・日本慢性腎臓病対策協議会・NPO法人腎臓サポート協会・CKD啓発動画研究会・栃木放送・とちぎテレビ・エフエム栃木・NHK宇都宮放送局 ●協賛/大日本住友製薬(株)

お問い合わせ/とちぎCKD進展阻止キャンペーン事務局 ☎028-625-1104(9:00~18:00 土・日・祝日除く)



家族の
気持ちに、
新しい薬で
こたえたい。

大日本住友製薬
www.ds-pharma.co.jp