

朝礼用原稿 3月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」についてお知らせします。

【健康ニュース】

今回のテーマは、「慢性腎臓病を予防しよう！」です。毎年、3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。慢性腎臓病は、初期には自覚症状がなく、むくみや体のだるさなど自覚症状がみられた時には、かなり進行していることがあります。慢性腎臓病は、進行すると透析が必要になり、血液透析の場合ですと、週3回通院し、血管に針を刺して、1回3～4時間かけて血液を透析の器械でろ過させて、老廃物を取り除かなければなりません。また、慢性腎臓病の人は、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険が高いため、予防と早期発見・早期治療が必要です。

1. 予防するためには・・・

○動脈硬化を防ぐ

腎臓にある糸球体という毛細血管の塊で血液をろ過し、水分や老廃物を尿として排泄していますが、動脈硬化になると、糸球体のろ過機能が悪くなるため、身体に老廃物などが溜まります。動脈硬化の原因となる糖尿病と高血圧、脂質異常症や肥満などを予防し、禁煙を心がけましょう。

○腎結石、尿路結石を防ぐ

ほうれん草などアクのある物は、茹でてから食べましょう。腎機能に異常がなければ、一日2リットル水分を摂りましょう。

○腎炎や膀胱炎を防ぐ

トイレは我慢せず、睡眠をしっかりとり、下半身を冷やさないようにしましょう。

○塩分を控え、たんぱく質は適度に

塩分もたんぱく質も、多いと腎臓に負担をかけます。

2. 早期発見をするためには・・・

当組合では、巡回事業所健診の検査項目に、腎機能検査である「クレアチニン」を入れています。クレアチニンや尿蛋白検査が要精密検査または要医療の判定だった場合は、速やかに内科、できれば腎臓内科へ健診結果を持って受診して下さい。経過観察の場合は、油断せず、悪化予防を心がけて下さい。

自覚症状がなくても、知らない間に進行している慢性腎臓病。痛くて面倒な透析のお世話にならないイキイキ生活のためにも、日頃からセルフケアに努めましょう！