



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課

☎ 01456-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課

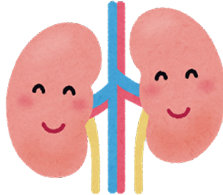
☎ 01457-6-3173

身近な病気、慢性腎臓病（CKD）

慢性腎臓病（CKD）という病気を耳にしたことがありますか？

CKDは、日本の推定患者数が約1,330万人（成人の約8人に1人）にのぼると言われている腎臓の病気です。

腎臓は血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出する機能がありますが、CKDが進行し腎機能が低下すると、人工透析や腎移植の必要性が高まります。また、CKDの方が心疾患に至るリスクは、そうでない方に比べて約3倍高くなると言われています。



CKDはどんな病気？

①たんぱく尿など、腎臓の障害がある

②糸球体ろ過量（GFR）が60未満に低下している
①②のいずれか一方、または両方が約3か月以上続いている状態を指します。

糸球体ろ過量（GFR）とは、腎機能を数値化したもので、数値が低いほど腎機能が低下していることを指します。

①、②ともに町の特定健診や病院の検査で調べることができます



CKDの自覚症状

CKDには、貧血や身体のむくみ・だるさ、尿の色やにおいなどの変化といった症状があらわれます。しかし、CKDは自覚症状がほとんどないまま進行し、上記の症状があらわれる頃には病気がかなり進行している可能性があります。腎機能が悪化しないための予防行動をとることや、尿検査・血液検査で早期に腎機能の低下を把握することが重要です。

★町の特定健診では尿検査や血液検査の項目があります。ぜひご活用ください！

腎機能を低下させない生活習慣

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然にもとに戻ることはほとんどないので、腎機能を低下させない行動が重要です。すでに腎機能が低下している方は、主治医に相談しながら生活習慣を改善しましょう。

●塩分を控えた食事をする

塩分が多い食事を摂取すると、余分な塩分を排出しようと腎臓に多くの負担がかかります。

また、高血圧症となることでさらに腎臓への負担が大きくなります。

★塩分を控えるコツ

- ・みそ汁の具を増やして、汁を減らす。
- ・麺類の汁を残す。
- ・加工肉や練り物をとりすぎない。

●過度な飲酒を控える

過度な飲酒はCKDの危険因子となりえます。1日の適量はビール500ml（ロング缶1本）もしくは焼酎100ml（グラス1/2杯）です。

さらに、お酒に合う料理には塩分が多く含まれている場合が多い点にも注意しましょう。

●禁煙

タバコは血管を収縮させることで、血液量が減少し腎臓に負担をかけます。

●適切な水分摂取

飲水量が極端に少ないこと、もしくは飲水量が多すぎることによって腎臓に負荷がかかるので、適切な量の水分を摂取しましょう。

ちなみに、成人における1日に必要な水分の量は（自分の体重kg）×35mlで計算ができます。（例）50kgの方では、50×35＝1,750mlとなります。

●適度な運動

高血圧症や糖尿病、高脂血症はCKDの原因になります。また、ストレスをため込まないことも腎臓に負担をかけないために重要になります。

ウォーキングや軽い筋トレなど、続けることができる運動がおすすめです。



ストップ・ザ・交通事故死！

—めざせ 安全で安心な 北海道—

日高町の交通事故件数

○発生件数	1件
○死者数	0人
○傷者数	1人

2023年6月30日現在

夏の行楽期到来！ 安全運転を心がけましょう

交通死亡事故が多発しています！

北海道では、6月18日（日）の**1日に2件の交通死亡事故**が発生しています。

「大型トラクター×都市間バス」の正面衝突と、「軽自動車の単独事故」が立て続けに発生し合わせて**6名**の尊い命が交通事故により犠牲になっています。



ドライバーも歩行者も交通ルールを守りましょう！

7月は夏休み期間もあり、外出が多くなる季節です。交通量も大幅に増えることが予想されますので、ドライバーの皆さんも、歩行者や自転車の皆さんも悲惨な事故を起こさないよう、今一度交通ルールを確認しましょう！



日高町の地域交通安全活動推進委員を紹介します

「地域交通安全活動推進委員とは？」

地域における交通問題に対し、交通安全の確保のため住民への啓発活動など地域のリーダーとして活動を行うボランティアの方たちです。

日高町では、「磯野 貞弘（いその さだひろ）」氏
「松野 保廣（まつの やすひろ）」氏
「高岡 昇（たかおか のぼる）」氏

3名の方が北海道公安委員会から委嘱を受け、特別職の地方公務員として選任されています。

推進委員は、町内での悲惨な交通事故を防ぐため日々、警察や交通安全協会等と協力し、街頭啓発活動に従事されています。



☎ 役場住民生活課 環境生活・アイヌ政策グループ ☎ 01456-2-6182