

CKDって聞いたことありますか？

(慢性腎臓病)

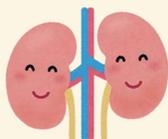
CKDとは・・・腎臓の機能の異常が持続した状態のことをいいます。

成人の**5人**に1人が**CKD**です。

- ・尿蛋白が出ている
イメージ
- ・eGFRが60mL/分/1.73m²未満



自分の
結果を確認



CKDの発症や進行には、**生活習慣病**(高血圧症、糖尿病など)が深く関連しています。進行すると、末期腎不全で透析を必要とするだけでなく、心筋梗塞、脳卒中など重篤な病気になりやすいことが分かっています。しかし、重症化する前に予防ができる病気でもあります。

生活習慣病を防ぐための⑧のポイント

01



塩分を控えよう
1日の食塩摂取目安量 7g

02



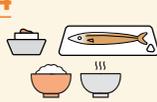
1日2回(朝・夜)
血圧をチェック

03



体を動かすことから始めよう
今より「プラス10分!」

04



食事は3食バランスよく
食べよう(主食、主菜、副菜)

05



毎身体重をチェックしよう

06



十分な睡眠をとろう

07



週2日は休もう
週2日の休肝日を設けよう

08



タバコを吸わない

健診結果をもっと活かすために



今回は異常がなくても、少しずつ異常値に近づいている項目がないかチェックしよう



健診は受けっぱなしにせず、基準値から外れている項目があれば必ず再検査に行こう



健康増進課が行っている、健診結果や健康に関する相談会を利用しよう

健診を受診した方へ

よくわかる

健診結果の 活かし方



まずは健診結果を確かめてみましょう。

*印や**印がついている項目は注意が必要です。

異常なし	保健指導値(*)	受診勧奨値(**)
今のところ心配な値はありません。来年度も健診を受けましょう。	心配です 病気の芽が出始めた状態です。生活習慣の改善が必要です。各種健康教室や相談会をご利用ください。	かなり心配です 病気の危険性が高い状態です。同封の結果通知書を持って必ず医療機関を受診してください。

★「保健指導値」「受診勧奨値」の方には、市の保健師が訪問や電話により、受診状況などを確認させていただく場合があります。

担当/長岡市福祉保健部健康増進課 (電話 健診に関すること 0258-32-5000
健康相談に関すること 0258-39-7508)

現在の健康状態は問題なし

生活習慣の改善を要する

危険性が高いため、医師の判断で受診を勧める。軽度なら保健指導を優先



検査項目	あなたの値	基準値			この検査でわかること・気になる病気
		異常なし	保健指導値(*)	受診勧奨値(**)	
腹囲		男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上	—	内臓脂肪の蓄積を調べます。内臓脂肪型肥満に血圧・血糖・脂質異常などが合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。内臓脂肪からは悪玉物質が分泌され血管を痛める原因になります。
BMI		18.5～25未満	18.5未満(低体重)* 25以上(肥満)	—	身長と体重から計算した値です。身長と体重のバランスをチェックします。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 75歳以上の方はBMI20以下かつ6か月で2～3kgの体重減少がある場合、低栄養状態が疑われます。
収縮期血圧		129以下	130～139	140以上	血圧が高くなると血管に大きな負担がかかり、動脈硬化の進行を加速させ、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。血圧は1日の中でも大きく変動します。家庭血圧を測って普段の血圧を正確に知ることが大切です。
拡張期血圧		84以下	85～89	90以上	
空腹時中性脂肪		149以下	150～299	300以上	体を動かすエネルギー源となるのである程度は必要ですが、血中で多くなると肥満や糖尿病、脂肪肝の原因になります。
随時中性脂肪		174以下	175～299	300以上	
HDLコレステロール		40以上	40未満	—	「善玉コレステロール」とも呼ばれ、血管内部に付着した余分なコレステロールを運び去る役割があり、動脈硬化を防ぎます。数値が高い方がよい検査項目です。
LDLコレステロール		119以下	120～139	140以上	「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、増えすぎると血管壁に蓄積し動脈硬化の進行を加速させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。 ※食直後や、中性脂肪が400mg/dl以上の場合はLDLコレステロールが実際より低く出ることがあるため、LDLのかわりに non-HDLコレステロールをみます。 ※ non-HDLコレステロールは総コレステロール - HDLコレステロールで出します。 【基準値】異常なし…149以下 保健指導判定値…150～169 受診勧奨値…170以上
総コレステロール		150～219	149以下または 220～239	240以上	すべてのコレステロールを一括した値。細胞の膜やホルモンの材料となりますが、高すぎると動脈硬化を引き起こします。
AST(GOT)		30以下	31～50	51以上	主に肝臓の細胞の中にある酵素で、肝臓の細胞がこわれると血液の中に流れ込み、値が上がります。
ALT(GPT)		30以下	31～50	51以上	
γ-GT(γ-GTP)		50以下	51～100	101以上	
赤血球数		—	—	—	低値の場合、貧血が疑われます。貧血の多くは鉄欠乏性貧血ですが、その他の病気が原因のこともあります。
血色素量		男性13.1以上 女性12.1以上	男性12.1～13.0 女性11.1～12.0	男性12.0以下 女性11.0以下	
ヘマトクリット値		男性39.0以上 女性36.0以上	—	男性38.9以下 女性35.9以下	
尿蛋白		蛋白(-)(±)	—	蛋白(+)以上	腎臓の働きや、尿路・膀胱の異常がないかを調べます。 eGFR…健康な人の腎臓の働きを100とした場合、どのくらい機能しているかを表します。低値の場合腎臓の機能低下が疑われます。
尿潜血		潜血(-)(±)	—	潜血(+)以上	※長岡市では、以下に該当する場合、慢性腎臓病(CKD)の疑いがあるため、受診をお勧めしています。かかりつけ医またはお近くの内科で再検査を受けてください。必要な場合は腎臓内科等へ紹介されます。
血清クレアチニン		—	—	—	
eGFR(イージーエフアール)		60以上	—	—	
空腹時血糖		99以下	100～125	126以上	血液中のブドウ糖を調べます。値が高いと、糖尿病やすい臓などの病気が疑われます。多くの糖尿病は、初期には食後の血糖(随時血糖)が一時的に高くなり、進行するにつれて空腹時血糖も高くなります。
随時血糖		139以下	—	140以上	
HbA1c(ハモグロビンエーワンシー)		5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	
尿糖		尿糖(-)	—	尿糖(±)以上	

特定保健指導とは、健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象におこなう健康サポートです。

特定保健指導の対象者

- 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 または
- BMI 25以上

さらに以下のリスクが1つ以上

- 血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- 脂質 中性脂肪(空腹時)150mg/dl以上(随時)175mg/dl以上 または HDLコレステロール39mg/dl以下
- 血糖 空腹時血糖値100mg/dl以上または HbA1c 5.6%以上
- 喫煙

●「要治療」=「薬を飲まなければいけない」ではありません。
※生活習慣病の場合、まずは食事や運動など生活習慣の改善が必要です。それでも、数値がよくなりないうちや医師が必要と判断した場合は、薬を使った治療を行います。

重症化するほどお金がかかる!

✖

症状が悪化してから治療を開始

一時的な高額出費だけではなく、継続的に医療費がかかります。後遺症等により、収入減、失職の可能性も!

○

症状のないうちから治療を開始

定期検査と最低限の服薬で、医療費もずっと少なくて済みます。

「長岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」

糖尿病の進行により腎機能が低下し、人工透析になる方が増えています。長岡市国民健康保険にご加入の方で、糖尿病があつて腎機能が低下していると思われる方へ通知をお送りしています(健診結果とは別発送)。届いた方は、必ずかかりつけ医や近くの内科を受診してください。また、このことで保健師等が電話や訪問をさせていただくことがあります。