

# 健康だより

健康医療課  
☎53-2101  
各地域の保健センター  
萩原 ☎52-1230  
小坂 ☎62-3443  
下呂 ☎25-2680  
金山 ☎32-4500

## 「慢性腎臓病（CKD）」を予防しましょう

慢性腎臓病（CKD）とは1つの病気の名前ではなく、自覚症状がないまま腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。いま、成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）と推測されています。

### ◆CKDの定義

左記のいずれか、又は両方が3カ月以上続いている状態をいいます。

1. 尿検査や血液検査、画像検査などで、腎臓に明らかな障害が認められる。特に、尿たんぱく質の存在が重要。
2. 腎臓のろ過機能（GFR※）が健康な人の60%未満に低下

※GFRは、糸球体の過剰とも呼ばれるもので、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。GFRは、血液検査で「クレアチニン」の値を調べ、その値をもとに年齢・性別を加味した計算式で推算することができます。この推算したGFRを「eGFR（推算GFR）」と呼びます。eGFRは日本慢性腎臓病対策協議会などのホームページで年齢、性別、健康診断などで測定した血清クレアチニン値を入力するだけで自動計算することができます。

尿蛋白区分		A1	A2	A3
		-,+	1+	2+以上
GFR 区分 (ml/ 1.73m <sup>2</sup> )	G1	正常または高値 ≥90		
	G2	正常または軽度低下 60~89		
	G3a	軽度~中等度低下 45~59		
	G3b	中等度~高度低下 30~44		
	G4	高度低下 15~29		
G5	末期腎不全 (ESKD) <15			

(表1)

CKDの怖いところは、初期にはほとんど自覚症状がないことです。むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状が現れたときにはすでに病気が進行していることがほとんどです。腎臓が悪くなると腎不全になり透析が必要になります。日本では、高齢者人口も増え続け、同時にCKDになり重症化し、人工透析になる方が年々増加しています。心筋梗塞などの心血管疾

患や脳卒中を起こす危険も約3倍高まります。つまり、CKDは腎臓だけの問題ではなく、全身の血管系（脳・心臓・腎臓）の問題といわれています。（表1）薄墨はリスクが最も低い状態で、ピンク、紅色、濃紫となるほど、末期腎不全や心血管死亡のリスクが高くなります。

### ◆CKDの原因は

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病が強く関係しているほか、肥満、食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣、鎮痛薬の多用も深く関係しています。

### ◆CKDの予防は

1. 糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しない。
2. 適正な体重を維持する。
3. CKDを引き起こす生活習慣を是正する（過度の食塩摂取、大量飲酒、喫煙、鎮痛薬などの常用を避けるなど）。

生活習慣病は自覚症状に乏しいため、症状に頼っていると診断、治療が遅れがちです。また、一度治療が開始されても、症状がないために治療を中断する方が多くみられます。生活習慣病の陰で、ひそかに進行しているかもしれないCKDの発症予防のために、毎年健診を受け、生活習慣病を早く見つけ、治療を開始すること、生活習慣を是正することが重要です。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科  
（急病患者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

### 2・3月の担当医

2月	3月
5日(日) 近藤史郎(近藤医院)	26日(日) 小池利幸(小池医院)
11日(全) 奥村昇司(あくらクリニック)	5日(日) 阿部親司(阿部医院)
12日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	12日(日) 中田宗彦(中田医院)
19日(日) 小池利幸(小池医院)	19日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)
26日(日) 小林源博(こぼし整形外科)	20日(月) 村瀬寛紀(精製科クリニック)
	26日(日) 小池利幸(小池医院)

※2017年3月の担当医は変更ありません。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

## 動物を飼うときの心得をお忘れなく

動物を飼う場合、飼い主は動物が健康で快適に暮らせるようにすると共に、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

人と動物が共に生きていける社会となるよう、次の5か条を守っていただくようお願いいたします。

1. 動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼う  
正しい飼い方の知識を持ち、飼い始めたから最後まで責任をもちましょう。
2. 人に危害を加えたり、近隣に迷

惑をかけるない

糞尿や毛、羽毛などで近隣や公共の場所を汚さないようにしましょう。また、動物の種類に応じたしつけや訓練を行い、近隣に迷惑をかけるないようにしましょう。

3. むやみに繁殖させない  
動物にかけられる手間、時間、空間には限りがあります。きちんと管理できる数を超えないようにしましょう。場合によっては不妊・去勢手術などの繁殖制限措置を行います。
4. 感染症の知識を持つ  
動物と人の双方に感染する病気の

の恩恵を受けることができるようになってきました。

抗がん剤は手術後再発予防、手術だけでは取り切れないがんの治療、術前がんの縮小を目指す治療、手術不能ながんの治療などに使われます。また抗がん剤は単独または効果を高めるために作用の異なる薬剤を組み合わせ使われます。

抗がん剤は怖いというイメージもあります。それはその副作用によるところが大きいと思われる。抗がん剤による副作用には脱毛、口内炎、吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢などの胃腸障害、皮膚の変化、手足のしびれ、心機能異常、骨髄抑制（白血球や血小板減少）、肝障害、腎障害

## 抗がん剤の話

### がん検診はまだ間に合います！

がん検診はお済みですか？「忙しい」「面倒くさい」「自分は健康だ」「まだ若いから関係ない」などと敬遠していませんか？  
今、日本人の2人に1人が「がん」

（人と動物の共通感染症）について、正しい知識を持ち感染防止に努めましょう。

5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにする  
飼っている動物の所有者や連絡先が分かる標識等を必ずつけましょう。

にかかり、3人に1人が亡くなると言われています。がんは決して他人事ではない病気です。

がん検診は、がんを早期に発見し治療に繋げる大切な役割を果たしています。年に1回、定期的ながん検診を受け、自分の身体の状態を知ることが大切です。また、検診で異常が見つかった方は、保険証を持って必ず医療機関へ受診しましょう。治療に結びつければ検診の意味がありません。

がん検診は、今年3月までの受診が可能で、受診券を無くされた場合は再交付ができますのでご連絡ください。

日から二日の入院となります。経過良好であれば以後は通院で三ヶ月から一年間程度の治療となります。

抗がん剤治療はがんとの戦いです。そのためには自分のがんがどのようなものかを知ることが大切です。治療は主治医任せにしないで自分で決めることがその後の治療に積極的に立ち向かえることとなります。

治療中は様々な体調変化で病院に急な受診が必要になることもあります。金山病院では岐大病院腫瘍外科と連携し、抗がん剤治療にも力を入れ皆さんのがん治療を支える身近な病院として努力しています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

from doctor  
ドクター

抗がん剤治療は多くの使用経験の蓄積、新薬の開発などにより標準的な治療のガイドラインも示されその効果が向上してきています。現在ではがんになれば多くの人が抗がん剤治療