



毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

CKDとは、腎臓の動きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。
成人の8人に1人にCKD疾患がいると言われており、新たな「国民病」として注目されています。CKDを放置したままにしておくと、末期腎不全となって、人工透析や腎移植が必要となる病気です。



出典：わが国の慢性透析療法の状況

3つの方法でCKDを予防

- 生活習慣の改善**
肥満の是正
運動習慣の定着
禁煙
ストレス解消
適度な飲酒
- 食事療法**
減塩 【食塩摂取量】
男性…7.5g以下
女性…6.5g以下
規則正しい食事
※腎機能が低下している方は、医師や管理栄養士に相談しましょう
- 基礎疾患の治療**
高血圧の治療
糖尿病の治療
腎性貧血の治療

まず健康診断を受診！自分の腎臓の状態を知ろう



岐阜県総合医療センター
腎臓内科部長 村田先生

腎臓の動きを確認するeGFRを活用していますか？eGFRは年に約1%のペースで低下すると言われていますが、**糖尿病や高血圧等の疾患のコントロールが十分でない**と、**早いスピードで低下していくことがわかっています**。
県では、健診受診者や医療機関通院中の方が、自分の腎臓の状態を知り、腎臓を守るために、eGFRグラフの活用をお願いしています。eGFRグラフを確認し、生活習慣の見直しや適切な治療につなげましょう。

60未満者 医師相談が必要
年齢・性別・血圧・クレアチニン値より計算されたeGFR値は、腎臓の状態を示します。

(1)+(2)+(3+) たんぱく尿は腎臓の衰え！
追っている原因を探しましょう。

※1 ●クレアチニンは健診における必須項目でないため、測定されないことがあります。
●既に医療機関を受診している場合は主治医に相談してください。
●60未満が3ヶ月以上持続する場合は、慢性腎臓病の可能性があります。
出典：厚生労働省

岐阜県からのお知らせ

「世界腎臓デー」に合わせて、自分の腎臓のことや、慢性腎臓病の予防や治療法を知っていただくため、岐阜県では、「慢性腎臓病の県民セミナー(オンデマンド配信)」を3月1日～31日まで開催します。岐阜県のホームページからどなたでも視聴できます！



管理栄養士の藤井さん



慢性腎臓病の予防には減塩による血圧の正常化が大切です。日本高血圧学会 減塩・栄養委員会では、適正で美味しい減塩食品の普及を目的として、ホームページで「減塩食品リスト」を公開しています。上手に活用し、楽しく、おいしく減塩を始めましょう。

薬剤師の井深さん



たんぱく尿が出ているかどうかは、市販の尿たんぱく試験紙などを使えば家庭で簡単に検査をすることができます。高血圧や糖尿病など、とくにCKDになりやすい危険因子を持った人は、尿たんぱく試験紙を上手に活用して、家庭でも尿検査を行い、尿にたんぱくが出ていないか確認してみましょう。

野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

8回目のゲストは、大垣市民病院副院長(糖尿病・腎臓内科)／岐阜県慢性腎臓病対策推進協議会委員の傍島 裕司先生です。

ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？



- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。



毎月17日は減塩の日
1日の食塩摂取量
目標値は
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満



ぎふ健康推進室
@kenko_gifu



傍島 裕司氏(大垣市民病院副院長)おすすめベジランチ

麺類が好きでそばやうどんをよく食べます。トッピングは山菜を選び、ねぎをたくさん入れてもらいます。温泉卵を一つのせれば、たんぱく質も入ってバランスの良いランチになります。野菜サラダを追加したりもしますね。

私が生まれ育ったのは、大垣の郊外。野菜を作っているご近所さんが多く、旬の美味しい野菜をよくもらっていました。冬は特に大根や白菜が好き。おでんや鍋に最高です。みなさんも地元の新鮮な食材をぜひ楽しんでみてくださいね。



清流の国ぎふ健康経営優良企業2021



有限会社 ユーエヌケーヤードサービス

健康経営がクローズアップされるようになってから、弊社においても健康経営の取り組みに注力致しました。社長による「健康宣言」からスタートし「ぎふ健康経営認定事業所」に認定され、更に「清流の国ぎふ健康経営優良企業」として表彰されました。健康に対するあるべき姿を見える化を進めていくことにより、従業員からも大きな安心や信頼を得られ、意識の向上が図られたと確信しております。



株式会社 岐阜新聞社

健康経営に取り組んだことで、健康に対する社員の意識が変わったと感じています。一番大きな変化は健康診断と特定保健指導の受診率です。現在では健康診断はほぼ100%、特定保健指導も90%以上の受診率となりました。社員食堂のヘルシーメニュー、万歩計チャレンジ(D部)は、簡単に取り入れられる健康行動として定着しました。カフェスペースは社員の憩いの場として活用されています。

