自分の腎機能、ご存じですか？

守ろう腎臓　防ごうCKD

腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が乏しく、
症状を自覚した時には、腎臓病が既に進行しているケースも少なくありません。

日本のCKD患者数は約1,300万人
成人の8人に1人がCKD

CKDは、人工透析が必要となる
末期腎不全へ進行するだけでなく
心筋梗塞や脳卒中の危険因子
としても注目されています。

『CKD（慢性腎臓病）』とは？
腎臓の働きが正常の60%未満に低下する、蛋白尿が出るといった腎臓の障害が3か月以上続いている状態をいいます。

腎臓からの サイン を見逃さないで！

血液検査と尿検査で早期発見

早期発見・治療することにより、腎臓病が改善するだけでなく、進行を遅らせることができます。

健康判定		尿蛋白（－）	尿蛋白（±）	尿蛋白（1+）以上
eGFR	60以上	今後も継続して健診受診	生活習慣の改善	
	45～59	生活習慣の改善		
	44以下	すぐに医療機関の受診		

●eGFR（推算糸球体濾過量）は、腎臓のろ過の働きを示す数値です。血液検査から推算されます。
※出典／「（厚生労働省）標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】改変

危険因子とは？

CKDの危険因子を管理しましょう

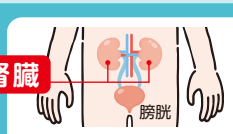
- □ 生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症や肥満・メタボリックシンドローム 高尿酸血症、心血管疾患 など）
- □ 膠原病、感染症、尿路結石・前立腺肥大などの泌尿器系の疾患
- □ 禁煙
- □ 常用薬、サプリメント など

※危険因子には、年齢や性別、家族歴、片腎など腎臓の形状の異常、出生の状況など治療でコントロールができない状態があります。

腎臓は尿をつくるとても大切な臓器です

腎臓の働きを理解しましょう

血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出し、体の中をきれいに保ちます。
また、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、体の酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、血液を作るホルモンの分泌、骨を健康に保つといった多くの働きがあります。



腰の辺りに2個（左右一対）、そらまめのような形をした器官です。

2022年度
健康づくり優良活動表彰
最優秀賞

地域が一体となって
下呂・減塩・元気大作戦！

下呂市減塩推進委員会

子どもたちに健康な未来を残すために、下呂市内の有志らが官民一体となって2016年に下呂市減塩推進委員会を設立。
多方面からのアプローチを続け、高血圧者の減少などの効果があらわれてきている。

〒509-2295　下呂市森960（事務局・下呂市市民保健部）
TEL.0576-24-2222㈹

設　　立●2016（平成28）年4月
代 表 者●委員長　大塚 正議
委 員 数●16名（男5名・女11名）

https://www.city.gero.lg.jp/site/genen/

清流の国ぎふ
健康づくり優良活動

下呂市減塩推進委員会

CHECK

朴葉味噌や鶏ちゃん、漬物ステーキ…味が濃くておいしい飛騨のグルメ。しかし、食べ続けると取り過ぎてしまうのが塩分です。塩分を摂りすぎることで高血圧になりやすくなり、それによって脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こすリスクが高まります。

そこで下呂市内の有志らが「こりゃだしかん」（飛騨弁で“これはだめだ”の意味）と2016年に立ち上がり、減塩を市民に広くPRするための「下呂市減塩推進委員会」を官民一体となって発足させました。

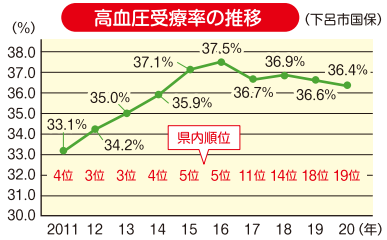
地域医療を守る思いと子どもの塩分摂取量が原動力に

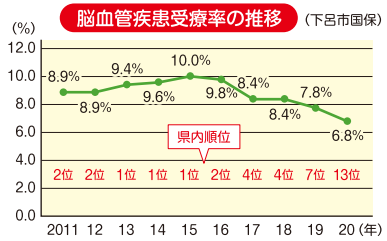
下呂市減塩推進委員会が生まれた経緯には2つの大きな柱があります。一つ目の柱は一人の医師の存在。2010～14年に下呂市医師会長をしていた大塚耳鼻咽喉科医院の大塚正議さんは、地方の医師不足の問題について考える市民向けフォーラム等を開く中で、「医師が来ないのは、何もお金や条件の問題だけではない。健康について真剣に考えている地域になれば志ある医師が必ず来てくれる」との考えに至り、そこで減塩に目を付けました。多くの人が減塩に取り組むことで医療費の削減はもちろん、健康寿命の延伸、労働力の確保にもつながり良いこと尽くめだと考えたのです。

ただ、大塚さんとしては「医師が減塩の大切さを発信したところで一定以上にまで広がらない。一人でも多くの人に自分事にしてもらうためには民間主体でやるべき」との思いが強く、下呂ロータリークラブ（RC）と手を組むことに。自らもRCに入会し、16、17年に市内の新小学1年生のいる全世帯（516世帯）に塩分計を配布する取組みの中心的な役割を担いました。

もう一つの柱は行政の思い。2013～15年にかけて下呂市国民健康保険（下呂市国保）の脳血管疾患受療率は3年連続県内ワースト1、高血圧受療率も県内ワースト5の常連でした。さらに関係者にショックを与えたのが3歳児の塩分摂取量。13年の下呂市3歳児健診の尿検査で、塩分摂取量が基準値（男児4g未満、女児4.5g未満）以上をとっている子どもの割合はなんと83.4%にも達していました。基準値の3倍ほど取っている子どもも少なくなく、幼い頃から濃い味に慣れてしまっているという現状にストップをかけるべく、減塩の大切さを広くPRしていく決意を固めました。

そうして双方の減塩への強い思いが一致し、2016年、まちぐるみで減塩に取り組むため「下呂市減塩推進委員会」が立ち上がりました。合言葉は「下呂・減塩・元気大作戦！」。委員長は大塚さんが務め、商工会関係者や栄養教諭、栄養士、調理師らが委員に名を連ねました。ここでも強く意識をしたことは、市や医師が表に出過ぎないようにするということ。「減塩しましょう」とただ単に言葉やポスターで呼びかけるのではなく、スーパーや飲食店、学校などの協力を得ながら、多方面に向けたアプローチを始めました。





全小学6年生向けに栄養教諭が適塩教育

学校に向けては、小学6年生を対象に、「適塩教育」授業を実施。医師や市関係者が出向くのではなく、各校の栄養教諭に内容を共有したことで、市内の全小学校で続けられています。小中学生を対象にした「減塩ポスターデザイン」のコンクールも行い、「無理せず続ける減塩生活」「かけすぎつけすぎストップ」などと書かれた力作が毎年寄せられています。大塚さんは「子どもたちの意識は高く、親に家庭で減塩を呼び掛けるなどの良い影響を与えている」と目を細めます。

2022年度
減塩ポスターデザイン
コンクール入賞作品

飲食関係や販売店が減塩推進協力店に

スーパーや飲食店に対しては2018年に「減塩推進協力店」への加盟を呼び掛ける活動を開始。加工食品と外食で摂取する塩分は、全体の8割を占めるというデータがあることから、家の外でも気を付けてもらうことが狙いです。当初、飲食店や旅館、小売店の計15店舗でスタートし、2022年秋には計25店舗まで広がりました。飲食店では減塩、低糖質の会席料理を考案したり、お客さんの求めに応じて減塩調味料を使った洋食を提供したり。店舗では、減塩コーナーを設置したり、塩分がカットされた商品であることをPRするポップを掲示したりして盛り上げています。協力店を中心に市内のいたるところで、毎月14～20日の「下呂市減塩週間」を知らせるのぼり旗も掲示されています。

従業員の健康づくりに力を入れている企業を健康増進推進事業所として認定し、認定事業所に市の管理栄養士らが出向いて減塩教育する取組み等も進めています。

高血圧や脳血管疾患の受療率県内ワースト10から脱却

これらの取組みの結果、20年には下呂市国保の高血圧受療率は県内19位に、脳血管疾患受療率は13位まで下がりました。厚労省などが主催する2019年度の「健康寿命をのばそう！アワード」の生活習慣病予防分野で厚労大臣最優秀賞にも輝きました。

委員会発足当初から事務局を務める下呂市市民保健部長の森本千恵さんは「スーパーからは減塩コーナーを設けたことで売り上げが上がったという話も聞く。やっと市民に、下呂市は減塩に力を入れているところだと認識してもらえるようになってきた」と手応えを話します。

ただ、活動が定着するにつれて目新しさがなくなってしまったり、店頭などでのキャンペーンはコロナ禍でここ数年できていないといった問題も。また、当初から「消極的な人をどう巻き込むか」ということとを課題と捉えていますがこの点についても解決には至っていません。

減塩のポイント制度を展開楽しく予防につなげる活動強化

今後は、減塩推進協力店で減塩アイテムを買ったり食べたりするとポイントが貯まり、推進協力店の豪華ディナーが当たる抽選を始める予定です。コンビニで食事を買う時のアドバイスやレシピが書かれたリーフレットの配布準備も進めています。

大塚さんは「高血圧の患者は全国に4000万人、糖尿病は予備軍も含めて全国に1000万人います。減塩に取り組まない方に対しては『なんでそんなに病気になりたいの？』という思いでいます。『予防』をすることがこれからの医療において最も大切。これからも予防や健康寿命を意識してもらえるよう働きかけていきたい」と話しています。