

主催：NPO法人宮城県健康管理士会

第8回 健康セミナー

演題 糖尿病の予防と改善

日時：12月13日（日）

13：00～14：30

講師：健康管理士 こばやし あきら 小林 晴 氏

場所：みやぎNPOプラザ 第2会議室
宮城野区榴ヶ岡5（榴ヶ岡公園北側）

対象：健康増進に関心のある方

費用：無料

お気軽にご参加下さい。

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけます。その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをするのが、「健康管理士」なのです！

私たちNPO法人宮城県健康管理士会は健康管理士のグループです。

地域の人々が、「健康」で、「快適」に「楽しく」「生きがい」を持って暮らせるよう、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動を行い、地域社会の健康増進に寄与することを目的としています。

お問い合わせ先 電話022-281-2388（太田）



ほすぴ・みやぎ通信

平成21年11月15日発行
NPO法人宮城県健康管理士会
☎ (022) 281-2388

CKDが新たな国民病に

腎臓は肝腎かなめの臓器です。ところでCKDという言葉をご存知ですか？

CKDとは chronic kidney disease の略で、慢性腎臓病のことを指す言葉です。

CKDは「腎臓の機能が正常の60%未満に低下していること、または、尿異常、特にタンパク尿が出ている状態が3ヶ月以上続く状態」と定義されています。今まで慢性糸球体腎炎や糖尿病性腎症など個別の病名で呼んでいた慢性の腎臓病を、まとめてCKDと捉え、早期の発見と治療を目指すことが世界的に提唱されているのです。

現在、日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれています。これは、成人の約8人に1人にあたる数です。また、透析療法を受ける患者数も2008年末には28万人で、2010年には30万人を超えることが確実視され、新たな「国民病」として警鐘が鳴らされています。

CKDは自覚症状もなく進行し、放置したままにしておくと、末期腎不全となって、透析療法や腎臓移植を受けなければ生きられない状態になってしまいます。また、CKDになった人はそうでない人と比べると、2～3倍も脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患が起こりやすいということが分かっています。つまり、腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることもつながるのです。

では、自覚症状の乏しいCKDを早期に発見するには、どうしたらよいのでしょうか？代表的なのは「クレアチニン」の値を調べることです。健康診断で血液検査をしたときなどに、血清クレアチニンの値が上昇していないかをチェックするようにしましょう。また、CKDの予防には、血圧の管理と尿検査が重要になります。家庭血圧計や尿試験紙も市販されていますので、普段から家庭でもこまめに血圧をチェックし、定期的に尿検査をすることをお勧めします。

健康ミニ情報



100歳以上が4万人突破、86%が女性（9/11 厚生労働省）

100歳以上の高齢者が9月15日時点で4万399人となり、初めて4万人を突破した。10年前に比べ3.56倍、20年前の13.12倍になった。男女別では、女性が3万4952人で全体の86.5%を占め、男性は5447人。人口10万人当たりの全国平均は31.64人で、都道府県別では沖縄県が67.44人と37年連続して1位。最も少なかったのは20年連続の埼玉県で15.90人だった。