

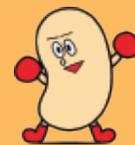
健康ニュース

No.51

3月の第2木曜日は、世界腎臓デー！

世界腎臓デーにちなんで、下記のクイズに挑戦してみてください！

(回答は2pへ)



<p>① 「CKD」とは、何のことでしょうか？ 記号を記入してください。 A 糖尿病 B 肝炎 C 慢性腎臓病 D 高血圧</p>	<p>答え</p>
<p>② CKD 早期発見のために、健康診断で（ ）検査、血液検査を受けましょう！</p>	<p>答え</p>
<p>③ 腎臓の働きが低下している人は、主治医の指示のもと飲む薬の量を減らさないといけない場合がある。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>④ CKDと言われたら、食事に関して下記で最も気を付けなければならない事は何でしょう？ 1つ記号を記入してください。 A 甘いものをひかえる B 塩分を減らす C 肉を食べない</p>	<p>答え</p>
<p>⑤ 糖尿病から腎臓を守るために必要な事はなんでしょう？記号を記入してください。 A 血糖コントロール B 血圧コントロール C 減塩 D 体重コントロール</p>	<p>答え</p>
<p>⑥ 健診の血液検査項目「血清クレアチニン」で、私たちの腎臓の働く力が予測できる。 ○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑦ 尿に見た目で異常がなければ、CKDの可能性はない。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑧ 腎臓は痛みなどの異常を感じやすい臓器で、最初から明確な症状が現れる病気なので早期に発見されやすい。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑨ 日本のCKDの患者は成人のおよそ20人に1人とされている。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑩ 糖尿病は腎臓の合併症を起こしやすい病気である。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑪ 腎臓の働きは1つ。血液中の老廃物を尿として排泄することだけである。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑫ 高血圧は、CKD発症の危険因子である。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑬ GFR値とは、腎臓がどの程度機能しているか表す指標だ。○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑭ CKDは糖尿病などの持病が引き起こす病気で日頃の生活習慣はあまり関係ない。 ○か × か？</p>	<p>答え</p>
<p>⑮ CKDが悪化し腎臓が機能しなくなると、いずれ透析か腎移植が必要になる。 ○か × か？</p>	<p>答え</p>

1pの回答と解説

回答	解説
① C	慢性的な腎臓病気 CKD (Chronic Kidney Disease) とは慢性腎臓病のことです。 クロニック キドニー ディジーズ
② 尿	尿検査において、たんぱく尿の結果を確認しましょう。
③ ○	腎臓から排泄される薬は、腎臓の機能が低下していると、体の中に溜まり薬が強く効きすぎて副作用が現れることがあるので、必要な薬以外は使わないようにし、注意が必要な薬剤もありますので、主治医、薬剤師に確認しましょう。
④ B	食塩を取りすぎると血圧を上げたり、むくんだりします。必要以上に摂取した塩分を体の外へ排泄するために、腎臓は頑張らなくてはならないのです。調味料や加工食品の食塩にも注意しましょう。
⑤ 全て	糖尿病の合併症に糖尿病性腎症がありますが、まずは、糖尿病の予防、糖尿病のコントロールが大切です。血糖、体重、減塩、血圧の全ての管理が大事です。
⑥ ○	クレアチンは筋肉に含まれているタンパク質の老廃物。本来は、尿素窒素と同様に腎臓の糸球体でろ過され尿中に排泄されますが、腎臓の機能が低下すると尿中に排泄される量が減少し、血液中にクレアチンが溜まります。腎臓の機能の低下とともに、血清クレアチニンの値は高くなってきます。ただし、初期の腎臓病の診断には不十分な場合があります。
⑦ ×	自覚症状として、尿の色や匂い、泡立ちに異変が生じます。また、健康診断で尿蛋白が出たことで CKD 発見につながる場合もあります。
⑧ ×	腎臓はいわゆる「沈黙の臓器」。痛みなどの自覚症状が出にくい部位です。CKD はかなり進行してからでないと、自覚症状が現れないため早期に発見されにくい病気です。自覚症状が出る前の健診結果に気を付けて過ごすことが大事です。
⑨ ×	日本の CKD 患者は、成人のおよそ 8 人に 1 人です
⑩ ○	糖尿病の三大合併症として糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症があります。高血糖の状態が 10 ～ 15 年続くと糖尿病性腎症が起こると言われています。
⑪ ×	他にも水分量や電解質バランスを整える、血圧を調節する、骨を強くする、血液を作るといったさまざまな働きがあります。
⑫ ○	腎臓と血圧は密接に結びついており、高血圧が CKD を引き起こす原因ともなり、逆に CKD が高血圧の原因ともなります。
⑬ ○	GFR とは、糸球体ろ過量 (フィルター役目を果たす糸球体が 1 分間にどれくらいの血液をろ過し、尿をつくれるかを表す) の略で、腎臓の機能を示しています。糸球体から直接ろ液 (原尿) を採取することはできないので、真の GFR を求めることは大変困難です。一般には計算による eGFR (推算糸球体ろ過量) がよく用いられます。eGFR は、どれくらい腎臓に老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の機能が悪いということになります。血清クレアチニン値、年齢、性別から健康診断で測定する場合もあるので、健診結果を確認してみましょう。
⑭ ×	糖尿病などの持病は CKD の原因となりますが、肥満や食生活の改善、禁煙により、腎臓への負担は大幅に軽減されます。日々の生活習慣、心がけが重要です。
⑮ ○	CKD のステージが進み、腎臓はほとんど機能していない「末期腎不全」の状態になると、いずれ透析か腎移植が必要な状態となります。

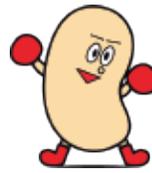
CKDはどんな病気ですか？

CKDは、慢性腎臓病のことで、次の①②どちらか、または両方が3ヶ月以上続いている状態を表します。

- ① 腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下
- ② たんぱく尿があり、血液検査、画像診断で腎臓の異常を認める。

自覚症状のないまま、徐々に腎機能が低下していく病気です。日本では、成人の8人に1人がCKDの疑いがあるとされています。

重症化すると、人工透析や腎臓移植が必要になります！また、CKDになると、心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍に高まるという報告があります。



成人の8人に1人が **CKD** 慢性腎臓病 です。



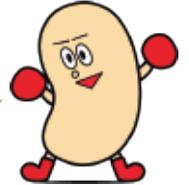
CKD予防ネットワークって何ですか？

CKD 予防ネットワークは、糖尿病や高血圧などにより発症するCKD 重症化を予防するため、CKD 登録医と、腎臓診療医が連携して治療を行うシステムのことです。

令和2年度より「お薬手帳」から日頃服用されている薬の確認や、健診結果を見せて腎臓に関する注意点を一緒に考えてくれる地域のCKD登録薬剤師も加わりました。

まずは、地域のCKD登録医（かかりつけ医）や、CKD登録薬剤師（かかりつけ薬局）に相談してみてください。

じんちゃんです！
平成25年に、「CKD 予防」のイメージキャラクターとなりました。
腎臓の形と同じ、ソラマメの形をしている。塩辛いものは嫌い。
これからも、腎臓病予防の啓発をがんばります！



CKD 登録医



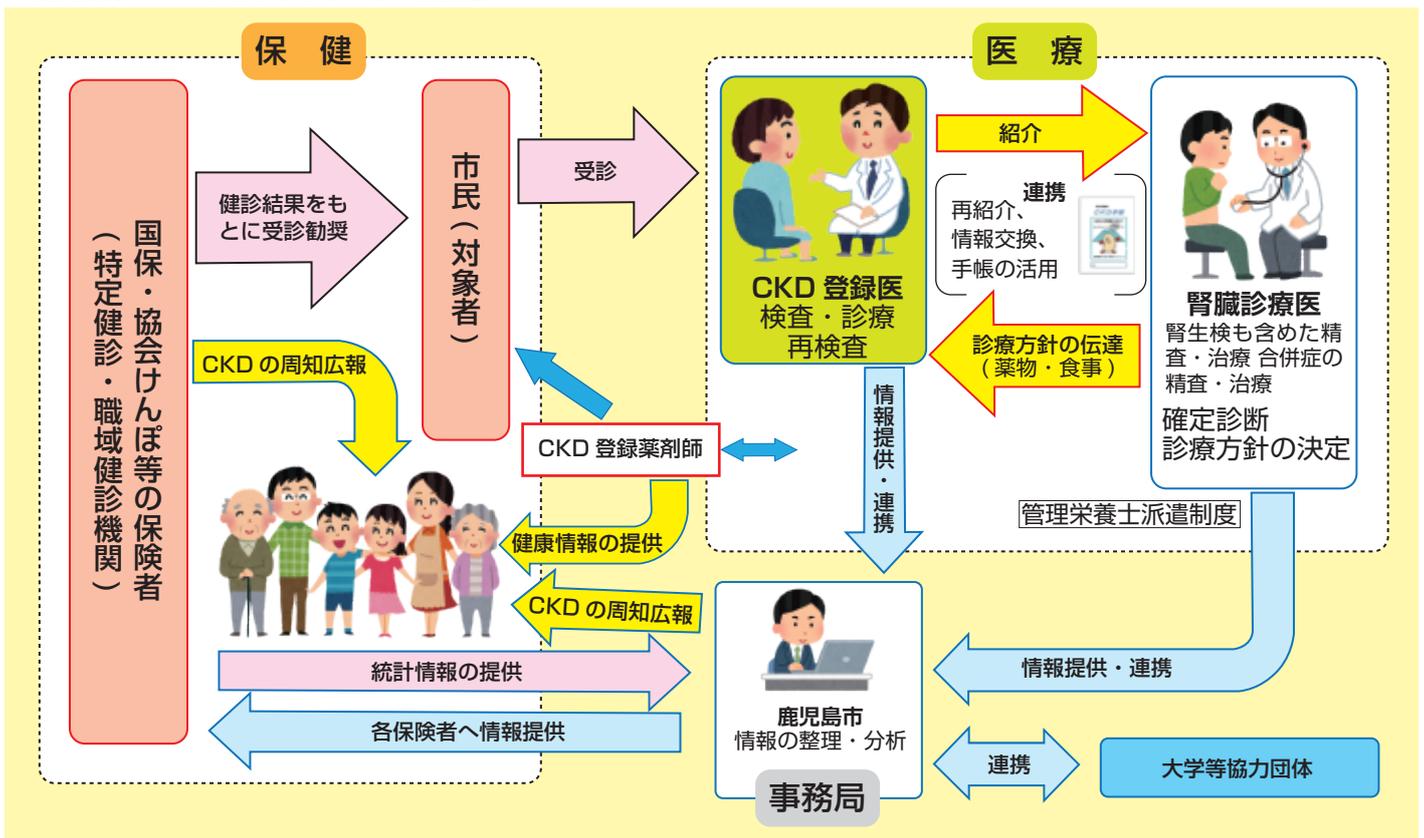
腎臓診療医



CKD 登録薬剤師



鹿児島市 CKD 予防ネットワーク 概要図



鹿児島市特定健診のお知らせ

○鹿児島市国民健康保険の方の場合

実施期間

4月1日から翌年3月31日まで

対象者

40歳から74歳までの方（※医療機関で治療中の方も対象です）

健診の内容

問診、身体計測、理学的検査（診察等）、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査

※一定の基準に基づき、心電図検査、眼底検査、貧血検査

健診料

無料

特定健診をうけて分かる生活習慣病

糖尿病、慢性腎臓病、高血圧症、高尿酸血症、脂質異常症、肝臓疾患、腎臓疾患 等

受診の仕方

必要なもの⇒保険証（保険証が受診券を兼ねています）

○国民健康保険以外の方は各保険者へ
お問い合わせください。



STEP1 受診会場・日時を選ぶ

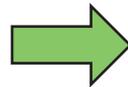
※ 保険証と一緒に配布しております特定健診のお知らせのチラシまたは市ホームページをご覧ください

予約が不要な会場

- ① 日程表から
受診日・会場を
決める

予約が必要な会場

- ① 受診日・会場や
医療機関を決める
- ② 健診機関・医療機関
へ電話する



STEP2 受診する

実施会場・医療機関に行き、健診を受診する

<受診時の注意>

・午前中に受診する場合は、健診前10時間以上は、水以外のものを摂取しないでください。午後を受診の場合は、軽めに朝食をとった後は、健診まで水以外のものを摂取しないでください。夕方に受診する場合は、昼食は食べないか、食べる場合には14時までに軽くすませてください。

(服薬中の方は医師の指示に従ってください)

ひろがってるね、望まない受動喫煙対策

敷地内禁煙

- 学校・児童福祉施設
- 病院・診療所
- 行政機関の庁舎 等

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置することができます。(特定屋外喫煙場所)

原則屋内禁煙

- 事務所 ● 工場 ● ホテル・旅館
- 飲食店 ● 旅客運送事業鉄道・船舶
- 議会・裁判所 等



周りへの配慮も“ルール”です

タバコとその煙で困っている市民の方からの声が届いています。

「ベランダでの喫煙で、換気をしたくても窓が開けられません。」

「子供がいる公園でタバコを吸う人がいます。」

など

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

2022年2月28日までの間

風しん抗体検査・予防接種を無料（自己負担なし）で受けられます。

- ▶ 風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、**抗体保有率が他の世代に比べて低く（約80%）**なっています。
- ▶ そのため、2022年2月28日までの間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を風しんの定期接種※の対象者とし、クーポン券をお届けします。
※予防接種法（昭和23年法律第68号）第5条第1項の規定に基づく定期の予防接種
- ▶ 対象者の方には、**お届けするクーポン券を利用して、まず抗体検査**を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種の対象となります。

～抗体検査・予防接種までの流れ～

クーポン券が届きます

無料で抗体検査を受けましょう

（クーポン券、本人確認書類が必要です）

抗体検査の結果が届きます

（※医療機関に結果を受け取りに行くこともあります）

抗体なし

- ・風しんへの抵抗力がありません。
- ・風しんにかかるリスクがあります。

抗体あり

- ・風しんへの抵抗力があります。
- ・定期の予防接種の対象となりません。

無料で予防接種を受けましょう

（クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知が必要です）

★**予防接種は**、本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。

★**抗体検査・予防接種を受けることができる医療機関等**については、厚労省 HP または鹿児島市 HP をご覧ください。
※夜間・休日に受診可能な医療機関もありますので、個別にお問い合わせください。

・予防接種で用いるワクチンは、「麻しん・風しん混合ワクチン（MR ワクチン）」となります。

麻しん風しん混合ワクチン（MR ワクチン）の副反応について

副反応としては、まれに発疹、じんましん、紅斑、発熱、リンパ節の腫れ、関節痛などがあります。また、重大な副反応として、ショック、アナフィラキシーや血小板減少性紫斑病などがあります。

風しんの追加的対策の詳しい情報や抗体検査・予防接種を受けることができる医療機関等については、Webで検索、または二次元コードを読み取って厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しんの追加的対策

検索



【問い合わせ先】鹿児島市保健所 保健予防課 感染症対策係
TEL:099-803-7023 FAX:099-803-7026
8:30～17:15（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



クーポン券（イメージ）

医療機関や健診会場の窓口で提示。

★**抗体検査は**、本事業に参加している全国の医療機関等または、事業所健診や特定健診の機会を受けられます。

※勤務先の企業（事業所健診の方）や鹿児島市（特定健診の方）にお問い合わせください。

★**予防接種は**、当日の体調や基礎疾患等で受けられない可能性もあります。また、接種後、副反応が発生するおそれもありますので、必ず医師と相談してください。（詳しくは、裏面をご覧ください。）

鹿児島市健康づくり推進市民会議団体の活動をご紹介します！

市民健康まつり特別企画 オンラインシンポジウム 「新型コロナウイルス感染症にどう対応すべきか？」 ～鹿児島市の現状、正しい理解、予防策まで～ 市民健康まつり実行委員会（事務局：鹿児島市医師会）

令和2年10月3日実施

昭和59年から始まった「市民健康まつり」は、例年、健康相談、体操実演など多数のコーナーを設けてイベント形式で開催しておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインシンポジウムを開催しました。

当日は、新型コロナウイルスをテーマに感染症の専門家や医師、保健所から最新の感染状況や正しい予防策をお話しいただくとともに、質疑応答やパネリストの方々と今後の見通しなどを討論しました。



生活とこころの無料悩み相談会 鹿児島市自殺予防対策委員会（保健支援課）

令和2年9月7～11日実施

毎年9月10～16日の自殺予防週間に合わせて相談会とミニレクチャーを実施しています。

法律相談やこころの相談等様々な分野の専門家が個別相談に応じ、日替わりで心を元気にするためのミニレクチャーも実施しました。悩んでいた事を相談できてスッキリした等の声がきかれています。

今年も9月開催予定です。ミニレクチャーのみの参加もできますので、ぜひお越しください。詳しくは市ホームページや市民のひろばをご確認ください。



エクササイズ 動画 YouTube（ユーチューブ）公式チャンネルの開設

株式会社ニチガスクリエート アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
（鹿児島市健康づくり推進市民会議団体）

コロナ禍で、私たちの生活に急速に浸透したのが「オンライン」。当社では、昨年の緊急事態宣言に伴う臨時休館を受けて、ご家庭で運動を継続していただくための情報発信として、YouTube公式チャンネルを開設いたしました。



当クラブのインストラクターによるストレッチやヨガ、リズム体操やウォーキング等、様々なエクササイズをご紹介します。

QRコードで簡単にアクセスでき、**無料**でご覧いただけます。皆様の健康づくりに是非お役立てください。



<問い合わせ先>

株式会社ニチガスクリエート
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
電話：099-227-0202
FAX：099-227-0204

健康づくりイベント情報

(令和3年4月から3年9月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものをご紹介します。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
4月14日・28日(水) 5月12日・26日(水) 6月9日・23日(水) 7月14日・28日(水) 8月4日・25日(水) 9月8日・22日(水) 9:30受付開始 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 「らくらく体操教室」	①エアロビクス ②ストレッチ体操 ③脳トレ・太極拳 ④健康生きがいづくり講話とマジック ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます (随時受付) ★参加費：1,000円(月額)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL 099-268-1030 FAX 099-268-1030
4月16日(金) 5月21日(金) 6月25日(金) 7月17日(土) 8月20日(金) 9月17日(金) 14:00~16:00	宇宿中間福祉館 (宇宿7丁目)	頭痛・首・肩・腰・ 膝痛予防と改善に役 立つ骨の歪みを整え る骨盤ストレッチ	長引く肩こり・腰痛の痛みの原因は、 骨盤、骨格、頸椎などの骨と筋肉の歪 みにより起きやすいため、骨と筋肉を 整えるストレッチの実技、立つ、寝る 姿勢と骨盤の正しい位置と、身体の歪 みのチェック法を学びます。 ★対象者：15名 ★参加料：無料 ★前日までに要予約	NPO法人 かごしまネットワー ク会議 健康サポート笑福 TEL 090-4487-5479 FAX 099-265-1344
4月17日(土) 5月22日(土) 6月25日(金) ・10:00~11:45 7月18日(日) ・14:00~16:00 8月22日(日) ・10:00~12:00 9月18日(土) ・14:00~16:00	サンエール かごしま2F スタジオ1 (荒田1丁目4-1)	サンエール協働講座 産後骨盤の歪み、ネ コゼ・頭・首・肩・ 肩こり・腰・膝痛、 外反母趾予防と改善 に役立つ全身の歪み を整える骨盤と体幹 ストレッチ	血流と姿勢の改善のストレッチを行い、 体の歪みの点検法、立つ、座る、寝る の正しい姿勢を提案し、全身の痛みの 原因と腰・肩など体の歪みを整える骨 盤・体幹ストレッチの実技 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	NPO法人 かごしまネットワー ク会議 健康サポート笑福 TEL 090-4487-5479 FAX 099-265-1344
5月2日(日) 8:30受付開始 9:00~11:00	かんまちあ (浜町2番20号)	第4回 鹿児島市 レクリエーション祭り	ペタンク、レクリエーションダンス、真 向法など、様々なレクリエーションがあ ります。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL 090-4993-7135 FAX 099-251-4469
8月20日(金) 13:00受付開始 13:30~16:30	市民文化ホール 第2ホール (与次郎2丁目 3-1)	感染症講演会	HIVなどの感染症の予防及び普及啓発 を目的に、専門家による講演会を行 います。 ★対象者：医療従事者、施設関係者、 学校関係者、一般市民 ★参加料：無料	鹿児島市 保健予防課 感染症対策係 TEL 099-803-7023 FAX 099-803-7026

開催期日等 会場等		事業名等	内 容	問い合わせ
9月6日(月)～ 9月10日(金) ※ 時間は未定	鹿児島市勤労者 交流センター (よかセンター) (中央町10番地 キャンセビル7階)	第6回 生活とこころの 無料悩み相談会& ミニレクチャー	9月10日～16日の自殺予防週間に 合わせ、相談会を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 保健支援課 TEL 099-803-6929 FAX 099-803-7026
9月頃	未定	ゲートキーパー 養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話 を聞いて、必要な支援につなげ、見守 るゲートキーパーを養成する講座を実 施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	鹿児島市 保健支援課 TEL 099-803-6929 FAX 099-803-7026
毎月第2土曜日 7:50 受付開始 8:00～9:00 ※ 雨天中止	大久保利通生い 立ちの地公園 (加治屋町3-26)	甲突川沿 ノルディック ・ウォーク	大久保利通生い立ちの地で準備運動し、 甲突川沿いを1時間「健康寿命延伸」 のためにノルディック・ウォークで歩 きます。 ★参加料：200円、 ポールレンタル料必要者+300円 ★事前申込：必要	鹿児島県 ノルディック ・ウォーク連盟 TEL 099-226-0923 FAX 099-226-0346
※日程・会場および内容については お問い合わせください。		まちかど 健康チェック	市内22箇所のスーパー等で実施。 血圧、体脂肪測定、尿チェック(蛋 白・糖・潜血・塩分)、動脈硬化度測 定、骨密度測定、足指力測定など ★参加料：無料(但し、骨密度測定 のみ300円の負担あり)	鹿児島医療生活 協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL 099-260-3532 FAX 099-260-8090

会 員 募 集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さら
に取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第51号をお届けいたしました。次号は令和3年9月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

問い合わせ・参加団体申し込み：(事務局)鹿児島市健康福祉局保健所保健政策課

TEL099-803-6861 FAX099-803-7026 E-mail: kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp

鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

