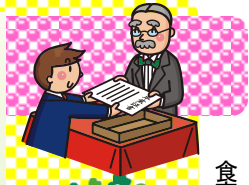


号外編

# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でん丸



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。  
3月は卒園・卒業、異動や引っ越しなど、何かと忙しい時期となります。  
新しい場所で新生活が始まる方もいらっしゃると思いますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、しっかり食べて体調を崩さないように過ごしましょう。

## 「CKD」って知っていますか？～健康寿命の延伸につながる食育の推進～

「CKD」って聞いたことありますか？

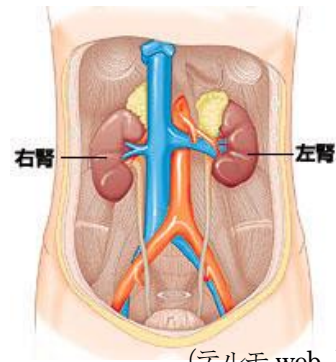
「慢性腎臓病」という腎臓の病気です。日本では、成人の8人に1人がCKDで、世界では9.1%が罹患しているとされています。

気づかずに症状が進むと、心臓病や脳卒中を発症する危険性が高まると言われています。

今回は、こんな危険な病気「CKD」について、ご紹介していきます。

### CKDってどんな病気？

- ・自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく。
- ・糖尿病や高血圧など、生活習慣病によるCKDが増えている。
- ・重症化すると、人工透析や腎移植が必要になる。
- ・心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍高まる、という報告がある。



(テルモ web より転載)

### どうやって分かるの？

★健診を受けることで分かります！

- ① eGFR（腎臓の動き）が60%未満
  - ② たんぱく尿が出るなど、腎臓の異常がある
- どちらか、または両方が3か月以上続いている状態

### 予防するには？

その1

定期的な健診を受けましょう！

その2

食生活に気を付けましょう！

- ・塩分、脂肪のとり過ぎには注意
- ・禁煙、節酒に努める
- ・水分を十分にとる

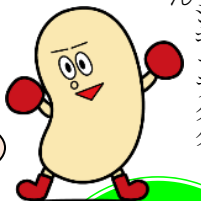
その3

生活習慣に気を付けましょう！

- ・肥満、運動不足の解消に努める

その4

治療中の病気がある方は、医師に相談し、適切に治療しましょう！



食育イメージキャラクター  
じんちゃん

