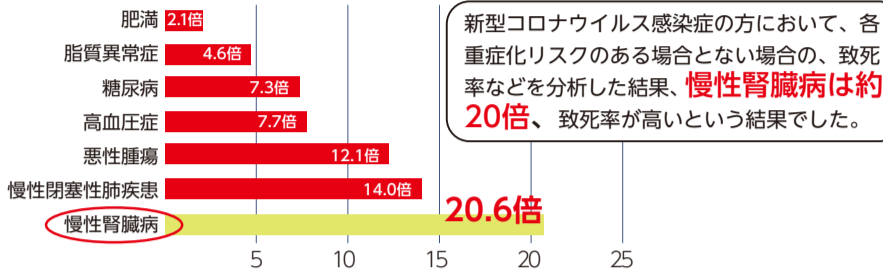


感染対策と共にウイルスに負けない腎臓の健康づくりに取り組みましょう!

問合せ先 市役所健康推進課 (☎31-4524)

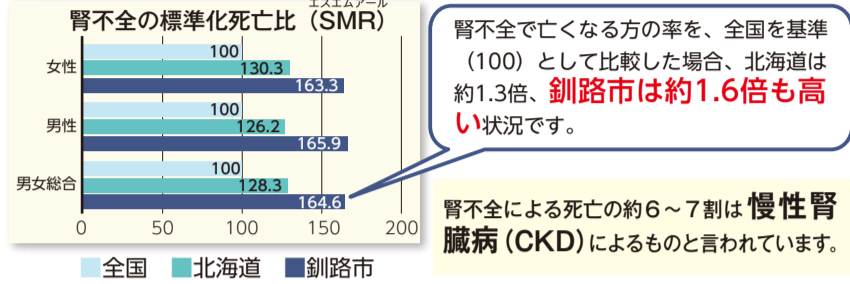
腎臓を痛めてしまうと、感染症になった時に重症化しやすくなります。

第49回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザーボード資料4-3 より



釧路市は、腎不全で亡くなる方が大変多い状況です。

北海道における主要死因の概要10 (2010~2019) より



CKDとは?

CKDは、**自覚症状がないまま**、徐々に腎臓のはたらきが低下していく病気のことです。成人の8人に1人(日本人の10人に1人)がCKDと言われています。

病気が進むと?

CKDにより、**脳卒中や心筋梗塞**などを起こす危険が高くなります。治療しないままですと、**透析や腎移植**が必要となります。

CKDの危険因子

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 高尿酸血症
- 肥満
- メタボリックシンドローム
- 薬 (消炎鎮痛剤など)
- 加齢
- 喫煙
- 慢性糸球体腎炎 など



| 自分の重症度を確認しましょう | 重症度 | G1 | G2 | G3a | G3b | G4 | G5 |
|----------------|-------|-------------------------|-------|-------|-------|--------------|------|
| | eGFR値 | 90以上 | 89~60 | 59~45 | 44~30 | 29~15 | 15未満 |
| 腎臓の働きの程度 | | | | | | | |
| 治療の目安 | | 治療の目安 | | | | | |
| | | 食事療法・薬物療法 | | | | | |
| | | 一度悪くなった腎臓を元に戻すことはできません。 | | | | 透析・移植について考える | |
| | | | | | | 透析・移植の準備 | |

腎臓を守るためにできること

- ①減塩 (目標 1日6g)
- ②血圧の管理 (目標 130/80mmHg未満)
- ③血糖の管理 (目標 HbA1c 7%未満)
- ④脂質の管理 (目標 LDLコレステロール 120mg/dl未満)
- ⑤禁煙
- ⑥肥満の改善 (BMI 25未満)
- ⑦適度な運動 (医師の指示のもと)
- ⑧腎臓を悪くする薬は飲まない

健康診断を受けて自分の状態を確かめることも大切です。

腎臓は「血管が集まってできた臓器」で、血管をザルのように使って血液をろ過し、きれいにします。血管を痛めないようにすることが腎臓を守ることになります。



技能功労者表彰 技能奨励者表彰 受賞おめでとうございます

この賞は高度な技能や技術を持ち、現在もその技能・技術を要する職業に従事し、後進の指導育成や産業の発展に貢献された方を表彰するものです。

技能功労者表彰



たかはし しんご
高橋 慎剛さん (55歳)
①造園工
②一級技能士 (造園工事作業)
③株式会社太田千草園



ふなき たかゆき
舟木 孝幸さん (50歳)
①塗装工
②一級技能士 (建築塗装作業)
③舟木塗装工業株式会社

技能奨励者表彰



とみな ひであき
富名 英昭さん (78歳)
①電気工事業者
②第一種電気工事士
③有限会社北友電設



たまがき のりお
玉垣 範夫さん (58歳)
①家具・建具工
②二級建築士
③玉垣木工株式会社

◆表彰式◆ 日時 11月19日(金) 午後6時~ 会場 釧路センチュリーキャッスルホテル (大川町2-5)
問合せ先 職業訓練法人 釧路地方職業能力開発協会 (☎52-1150)

※ ① 職種 ② 主な資格 ③ 勤務先