

12月5日 腎臓専門医による“おしっこ”の講演会が開催されました！

講演会は『健康診断を受けた皆さんへ 甘く見ていた“おしっこ”のこと 今すぐ出来る健康診断活用術』と題し、昨年6月に開催された『立科町で健康・長生き』のためのつるかめ塾 第1回講演会に引き続き2回目の開催となりました。

講師の先生は佐久総合病院 腎臓内科 いけぞえ まさや 池添 正哉先生で、51名の方にご参加いただきました。

講演内容は『蛋白尿と慢性腎不全(CKD)について』

いくつかの症例をもとに腎臓の働きや、蛋白尿の意味、慢性腎不全とはどのような状況なのか、透析などのお話をいただきました。



● 慢性腎不全 (CKD) はまれな病気?!

日本人の10人に1人は慢性腎不全の可能性があるとされています。また、透析をしている人は日本人の480人に1人とされており、計算上では立科町は慢性腎不全が770人、透析が16人いることとなります。つまり慢性腎不全は多くの人になりうる病気だということです。しかし、腎臓は『沈黙の臓器』とも呼ばれ、腎臓の機能が10%まで落ちないと自覚症状に気づきにくいそうです。

慢性腎不全推定人数

推定人数	日本	立科町の人口に当てはめると
慢性腎不全	1/10人	推定 770人
透 析	1/480人	推定 16人

● 慢性腎不全を早期に発見し対策を立てるには?!

年に一度健康診断を受けることです。健康診断での尿(“おしっこ”)検査で、蛋白尿が出ているかどうかを確認することが大変重要な視点となります。

講演では、中学校の尿検査で尿蛋白(1+)尿潜血(3+)と異常が指摘され、2年連続で総合病院を受診し泌尿器科で「問題ない」と言われ数年放置、病状が進行し自覚症状が出てから腎臓内科を受診したところ慢性腎不全と診断され、19才で治療・透析開始となった症例の紹介がありました。

『本来尿に蛋白がもれ出てくることはありません。尿検査で尿蛋白が陽性(+)であれば腎臓に何かの異常があるために起こる症状なので腎臓内科・腎臓専門医へ相談してください。その後も重症化しないよう専門医と相談しながら経過を見ていくことが大切です。自分で判断せずまずは相談を。また、泌尿器科は前立腺やがん、結石、膀胱炎などを診ているので、蛋白尿が出た場合は腎臓内科へ相談ください。』というお話でした。

寒い冬だからできることを+10(プラステン)!

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10分ストレッチする! | <input type="checkbox"/> 10分早起きする! | <input type="checkbox"/> 10人に会いに行く! |
| <input type="checkbox"/> 10個用事を作る! | <input type="checkbox"/> 10回多く噛んでみる! | <input type="checkbox"/> 10cm歩幅を広げる! |
| <input type="checkbox"/> 10回背伸びをする! | <input type="checkbox"/> 10分自分の時間を作る! | <input type="checkbox"/> 10年後の自分を考える! |

☝ 毎日“こつこつ”いつもの生活に+10(プラステン)!チャレンジしてみてもいいでしょう。