



現在、日本の成人なんと8人に1人が慢性腎臓病患者です！

慢性腎臓病とは…

腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。腎臓の機能が低下すると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病を引き起こします。また恐ろしいことに腎臓の機能の低下はかなり進行しないと症状が出ないため、健診を受けなければ気付けません。気付くのが遅れると最終的には腎不全となり人工透析が必要となってしまいます。

健診結果のここに注目!! ※該当した場合は慢性腎臓病の可能性あり

- ・eGFR(腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値)：60以下
- ・たんぱく尿(たんぱく質は通常尿として排出されません)：(+)陽性



◆慢性腎臓病予防の6か条◆

①禁煙する

- 1) たばこは吸わない
- 2) 他人のたばこの煙を避ける



②身体を動かす

- 1) 活動量を増やす
- 2) 運動習慣をつける



③節酒する

- 多量の飲酒を避ける
例) ビールなら
中瓶1本(500ml)



④肥満を防ごう

太りすぎ・やせすぎに注意
BMI=(体重kg)/(身長m)²
18.5以上25未満がふつう体重

⑤しっかり睡眠をとろう

睡眠は日中に消耗した
エネルギーの補充の
最も有効な方法



⑥ストレスをためない

1日のストレスはその日の
うちに解消する



歯の健康講座

大人の食育

人は噛めるか噛めないかによって自然と食べやすい食材を選び調理方法を変えています。

歯が少なくなるほど野菜類や肉・魚介類を食べる頻度が少なくなり、逆に穀類(ご飯やパンなど)が多くなる傾向にあります。

食事が偏り栄養バランスが乱れると、血液中のビタミ

ン類やカルシウムなどの無機塩類の濃度が低くなります。体の調子を整えるビタミン類は抗酸化ビタミンとして炎症やガンの発生を抑制する働きがあるため、ビタミンの不足は歯周病にも悪い影響を及ぼします。

陸上の哺乳類は多くの歯を失ったときが寿命と言われていています。

虫歯、歯周病で歯を失うと栄養摂取量が減少し、疾患、そして生活の質の低下が起こります。つまり、歯は全身の健康の原点といっても過言ではないのです。

いくつになっても食べ物がしっかり噛めるように定期健診を受けましょう。
(海部歯科医師会)