

～慢性腎臓病（CKD）、花粉症対策の特集です～

○世界腎臓デー3月14日

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発することを目的として、国際的な記念日に制定されています。



世界腎臓デーロゴマーク

1. 慢性腎臓病(CKD)

腎障害を示す所見や腎臓機能低下が慢性的に続く状態です。放置したままにしておくと、末期腎不全となって、人工透析や腎移植を受けなければ生活できなくなります。

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気はかなり進行している可能性もあります。

現在、日本には約1,330万のCKD患者がいると言われており、成人の約8人に1人にあたる数となっています。また、CKDでは、心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっており、早期発見、早期治療することが大切です。

2. 腎機能をチェックしましょう

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の働きを見るeGFRが60%未満か、あるいは蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態をいいます。

○健康診断のeGFRの結果を見てみましょう。

○eGFRが検査されていない場合は、**eGFR値の自動換算**を利用して見ましょう。

こちらにアクセス→<https://j-ka.or.jp/ckd/check.php> (NPO 法人日本腎臓病協会のサイト)

「年齢」「性別」「血清クレアチニン」を入力し、「結果を見る」をクリックするだけでeGFRが分かります。腎機能の程度、腎臓のイラストもあり腎臓の状況が分かります。



正常な腎臓 中程度低下の腎臓 高度低下の腎臓

3. 慢性腎臓病(CKD)の予防

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しているといわれています。

また、メタボリックシンドロームでも、CKDの発症率が高まる事が分かっています。

- ・血圧が高めの方は、家庭血圧測定を行いましょう。
- ・高血圧や糖尿病の方は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・喫煙者は禁煙しましょう。
- ・肥満解消のために、規則正しい食事、運動を行いましょう。
- ・塩分を摂り過ぎないように、減塩に努めましょう。



【減塩のポイント】



○花粉症対策をしっかりと行いましょう

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なります。厚生労働省による全国調査では、国民の約25%が花粉症患者と考えられています。辛い症状を少しでも和らげるように、対策をしっかりと行いましょう。

1. 花粉症の原因

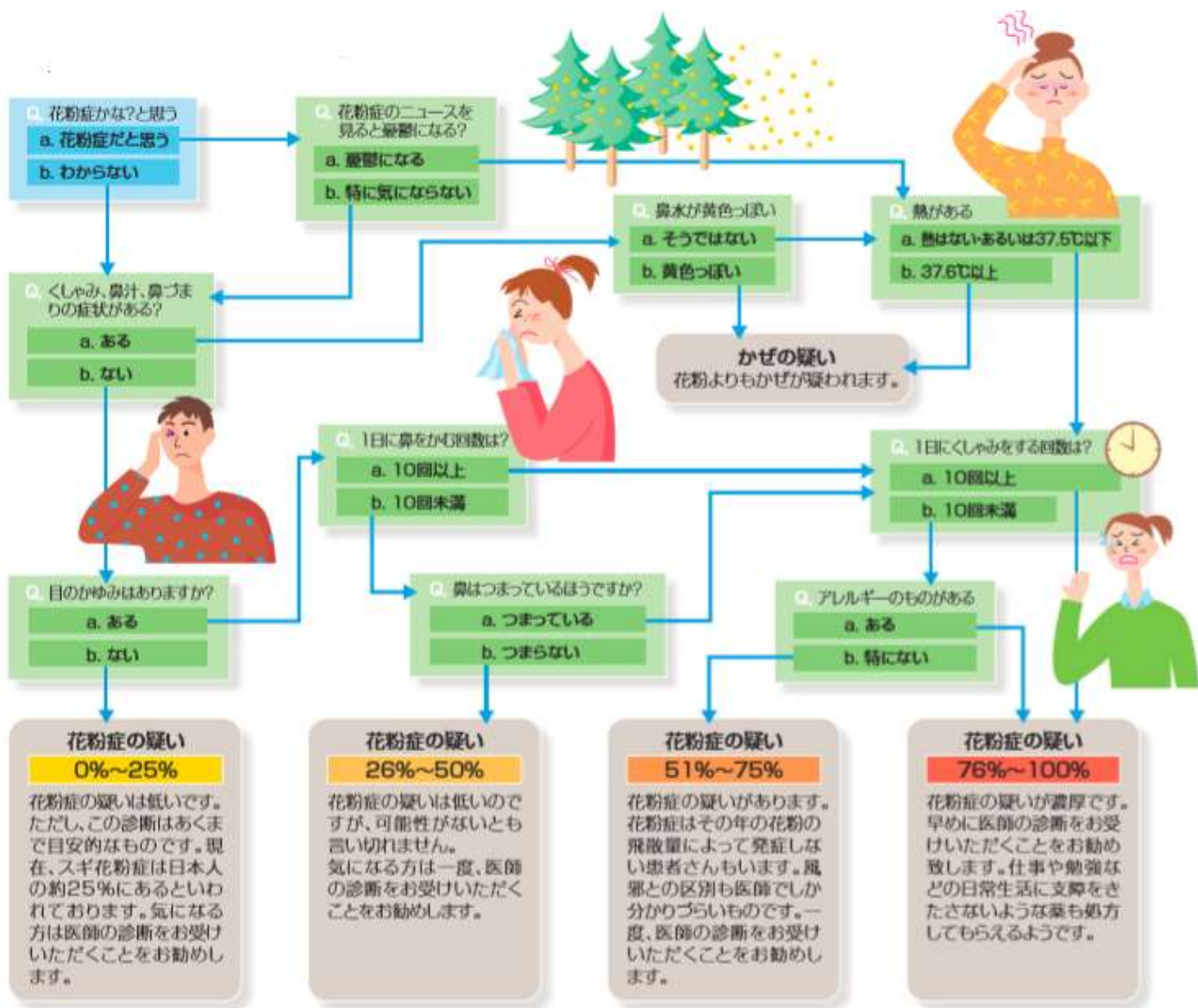
花粉症の約70%はスギ花粉症だと推察されます。スギ花粉が完成するのは10月中旬です。この頃から少しずつ花粉が飛び始めます。年を越して暖かくなり始めると、雄花が開花し、花粉が一斉に飛び始めます。



2. 花粉症の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、目の充血、喉のかゆみ、咳など。
また、鼻づまりによる頭痛、炎症反応による微熱や倦怠感などの症状も出てきます。

3. あなたは花粉症？かんたん診断



4. 花粉症の治療

1) 対症療法

内服薬、点眼薬、点鼻薬、レーザーなどによる手術療法

2) 根治療法

舌下免疫療養、アレルゲン免疫療法(減感作療法)※1

※1 アレルゲンを少量から投与し、体をアレルゲンに慣らし、アレルギー症状を和らげる療法です。

5. 花粉症のセルフケア



出典：厚生労働省「的確な花粉症の治療のために(第2版)」

(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>)

○定期健康診断の再検査を受けましたか？

令和5年度も残り1ヶ月を切りました。定期健康診断結果が「C 要再検」または「D 要医療」判定の方で、再検査未受診の方は早急に医療機関に行きましょう。御自身の健康保持増進・病気の早期発見にもつながります。再検査を受けたら、その結果を所属(健康診断担当者)へ忘れずに報告しましょう。

国連によって1975年に3月8日を「国際女性デー」として制定されました。

すばらしい役割を担ってきた女性たちによってもたらされた勇気と決断を称える日です。

3月8日は「ミモザ」の日とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。

3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

「女性の健康週間」の実施にあわせ、厚生労働省特設 Web コンテンツが公開されていますので、ご覧ください。

元体操選手 田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える～自分のカラダと向きあう、適正体重の大切さ～

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/



【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

1月～3月の目標は「バランス整え 体調管理に努めよう」です。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス：hukurf@pref.miyagi.lg.jp

