

# CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？ 基礎編

腎臓は、そらまめのような形の大人の握りこぶしくらいの大さの臓器で、腰のあたりに左右対称に2つあります。以下のように生命の維持に大切な働きをしています。



## 腎臓の働き

- ◇血液をろ過して、塩分や老廃物を尿として排出する。
- ◇塩分と水分の排出量をコントロールして、血圧を調整する。
- ◇血液をつくるためのホルモンをつくる。
- ◇カルシウムを体内に吸収させるために必要な活性型ビタミンDをつくり、骨を強くする。
- ◇体内の水分量やイオンバランスを調節する。

## CKDとは

1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。CKDの原因には様々なものがありますが、糖尿病、高血圧、慢性腎炎が代表的です。日本人の成人の約8人に1人がCKDと推計されています。年齢が高くなるほどCKDの患者数は多くなることが明らかにされています。

### CKDの定義

- ☆次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上持続した状態
- ①尿検査で尿蛋白陽性、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らかであること
- ②GFR（eGFR）が60未満に低下していること



### ※eGFR（推定糸球体ろ過量）とは

尿は腎臓の糸球体というところで血液をろ過して作られます。このろ過される量をGFRといい、腎臓の機能として評価します。血液検査で示される「クレアチニン」は、筋肉がエネルギーを使ったあとに出てくるゴミのようなもので、毎日決まった量が腎臓から捨てられます。腎臓に障害があると、ろ過量が減少し、血液中のクレアチニン値が上昇します。正確なGFRを出す検査は容易ではないため、クレアチニン値と年齢・性別からeGFRを算出しています。

特定健診などを受けられたかたは、尿検査で尿蛋白が陽性（1+以上）になっていないか、もしくは腎機能のeGFRの値が60未満になっていないかを確認してみましょう。当てはまる場合は、医療機関を受診しましょう。

## 大切なお薬のお話

### ジェネリック医薬品を利用しましょう！

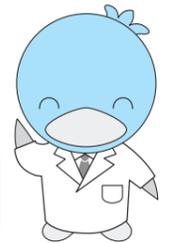
ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎたあと、新薬と同じ有効成分でつくられたお薬です。薬機法に基づいた厳正な審査を経て安全性の高い医薬品ですので、安心してお使いいただけます。また、ジェネリック医薬品に切り替えるのが不安な場合はお試し調剤も可能です。

### 飲み残しのお薬（残薬）をなくしましょう！

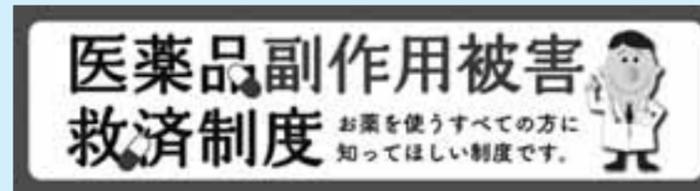
お家に飲み残しのお薬はありませんか？ 飲み忘れたり、途中で飲むのをやめたりして、手元に残っている薬を「残薬」といいます。例えば、月に3日間お薬を飲み忘れると、1年後には約1ヶ月分のお薬が手元に残ってしまいます。お薬は決められた量を正しく飲むことが大切です。

お薬をジェネリック薬品に切り替えたり、残薬をなくすことで、医療費の削減やお薬代の節約にもつながります。

まずは、かかりつけの薬局・薬剤師に相談しましょう！



## 医薬品副作用被害救済制度をご存知ですか？



救済制度に関する相談窓口

☎0120 - 149 - 931

受付時間 午前9時～午後5時  
（土日・祝日・年末年始を除く）

平成30年10月 美里村誕生から64年  
昭和29年10月1日に東児玉村、松久村、大沢村が合併し、今年で64年になります。合併時の人口は1万3,638人と、今より2,400人も多い人口でした。  
合併後の新村名は、住民に決めてもらおうと公募し、三村合併促進協議会で「美里村」、「山里村」、「三栗村」を投票で選出、その後村内全世帯に選んでもらい、美里村が選ばれました。  
住民の大部分が農業を営んでおり、将来も平和な農村として発展したいという意味が込められています。  
現在、美里町は日本全体同様、少子化・高齢化・人口減少という時代の転換点の中にあります。しかし、私の役目は、例えば景気が悪くとも、人口が減り高齢化しても、住民の皆さんが豊かに、幸せに暮らせる地域を創ることだと思えます。  
ところで、町外のかたから「良い名前の町」とか「ビューティフルタウンですね」とか言われます。寄居スマートインターチェンジや美里産業団地の完成が目前に迫り、一部で都市的な開発が進んでいます。大部分は農地と里山です。この先人が大切に守ってきた資源を持続可能な形で地域経済循環の中に位置づけ、税収や雇用のための企業誘致も進めつつ、平和な田園の広がる農村として発展できればと考えています。  
しかしながら、莫大な借金を次の時代の人に負わせるわけには行きません。身の丈に合った施設の維持・更新と将来を展望した施策を組み合せ、先人の思いを引き継ぎたいと思います。