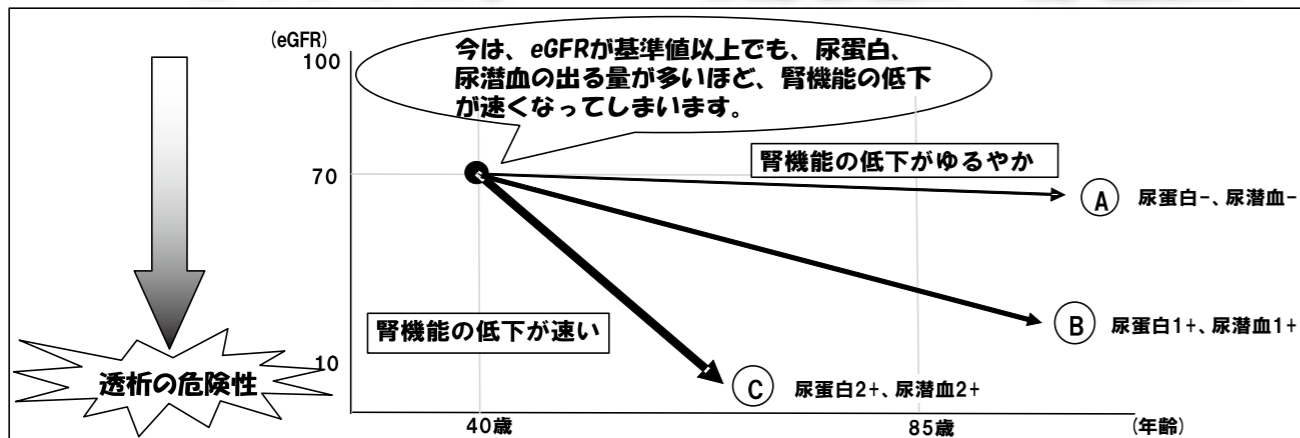


保健師
たより

あなたは大丈夫?! 人工透析の危険性を今すぐチェック!!

イー・ジーエフアール

～ポイントは、eGFRと尿蛋白・尿潜血～



eGFRって知っていますか?

eGFRは腎機能の働きを示した数値で、60が基準値です(例:eGFR60→腎機能60%)。50未満は腎専門医に受診が必要で、30未満になると人工透析の危険性が高くなります。さらに、図のB,Cのように尿蛋白・尿潜血が出ていると腎機能の低下が速くなってしまいますので、今はeGFRが基準値以上でも注意が必要です。

しかし、腎機能が低下していても、自覚症状はありません。自覚症状が出た時には、人工透析が必要なまでに腎機能が低下している可能性があります。

自覚症状が出る前の腎臓の変化がわかる検査があります!!

それは・・・血液検査と尿検査です。

●血液検査

eGFRは、年齢・性別・血清クレアチニンの3項目から計算します。血清クレアチニンは血液検査で分かります。

●尿検査

蛋白は身体に必要なものなので、普通は尿中に出ることはありません。尿中に蛋白が出るということは、腎機能が低下している可能性があります。蛋白・潜血が出ているかは尿検査で分かります。



特定健診には、尿検査や血清クレアチニン検査が含まれています。健診の結果から人工透析の危険性を知ることができますので、年に1回は特定健診を受けて、自分の身体の状態をチェックしましょう!!

※ 血清クレアチニンは、特定健診の項目には含まれていますが、職場健診の項目には含まれていない場合があります。

参考文献：古波蔵健太郎(2012) 慢性腎臓病(蛋白尿とeGFR)という“ツール”を日常診療に生かすーCKDビジュアルシンキングー、沖縄医報 Vol.48 No.12:72-78

4月保健事業日程



月	曜日	事業名	対象者	実施場所	受付時間
4/10	水	ベビースクールⅠ	H24.10.3 ~ H24.12.2生まれ	中央公民館	13:30 ~
4/11	木	3歳児健診	H21.11.16 ~ H21.12.12生まれ	中央公民館	13:30 ~ 14:15
4/14	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園	8:00 ~
4/17	水	ベビースクールⅡ	H24.10.3 ~ H24.12.2生まれ	社会福祉センター	13:30 ~
4/18	木	1歳半健診	H23.8.8 ~ H23.9.15生まれ	中央公民館	13:30 ~ 14:15
4/22	月	BCG	3ヶ月 ~ 1歳に至るまでの子	沖縄県総合保健協会	15:30 ~ 16:00
4/25	木	ベビースクールⅢ	H24.10.3 ~ H24.12.2生まれ	社会福祉センター	10:00 ~
5/9	木	3歳児健診	H21.12.13 ~ H22.1.7生まれ	中央公民館	13:30 ~ 14:15
5/10	金	集団健診	小橋川、内間、内間団地、掛保久、嘉手苺、小那覇	中央公民館	8:00 ~ 12:00
5/12	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園	8:00 ~
5/15	水	集団健診	小波津、小波津団地、池田、西原ハイツ、西原団地	中央公民館	8:00 ~ 12:00

平成25年度 あがりティーダ & ナイトウォーキング

平成25年度もあがりティーダ&ナイトウォーキングを開催します!

西原町民はもちろん、町外在住の方でも無料で参加できるウォーキング教室です。もちろんお子様の参加もOK!動きやすい服装でお気軽にお越しください♪



あがりティーダ (朝) 第2日曜日	 	ナイト (夕方) 第2火曜日
H25. 4/14、5/12、11/10、12/8 H26. 1/12、2/9、3/9	開催日	H25. 6/11、7/9、8/13、9/10、10/8
8:00 ~ 10:00	時間	19:00 ~ 21:00
あがりティーダ公園	集合場所	西原町民陸上競技場

【注意事項】

1. 参加する際は、自己の体調管理に十分ご注意ください。
2. 飲み物は各自で準備して水分補給に努めてください。
3. 少雨決行しますが、雷・大雨・荒天時は中止となります。
4. ペットの連れ込みは禁止です。

お問い合わせ 福祉部 健康推進課 ☎ 945-4791

国民健康保険加入者以外 (社会保険加入者など)の受診券が変わりました

これまで4月ごろ、健診の対象年齢となる方全員に送付していた健診受診券は、平成25年度からは、下記の方を対象に健診受診券を発行します。

- ★20代30代健診 ⇒ 20歳~39歳の男女のうち、
- ★子宮がん検診 ⇒ 20歳以上の女性のうち、
- ★乳がん検診 ⇒ 30歳以上の女性のうち、
- ★胃、肺、大腸がん検診 ⇒ 40歳以上の男女のうち、

受診券が送付されない方
職場健診等の
受診券が送付されない方

例えば…
・国民健康保険に加入している方
・家族の扶養に入っている方
・仕事に就いているが、職場での健診機会がない方 等

これまで20歳から74歳のすべてのみなさんに受診券を送付していましたが、今回から職場等で健診の機会があると思われる方には受診券が送付されません。

しかし、受診を希望される方については、加入している健康保険の種別に関係なく上記の健診が受診できます。受診希望の方は、お手数ですが福祉部健康推進課での手続きをよろしくお願いいたします。

お問い合わせ 福祉部 健康推進課 ☎ 945-4791