

慢性腎臓病 (CKD) について

第2回

今回は、篠崎医院院長 篠崎隆医師から、慢性腎臓病とはどういう状態をいうのか、というお話です。

慢性腎臓病 (CKD) とは

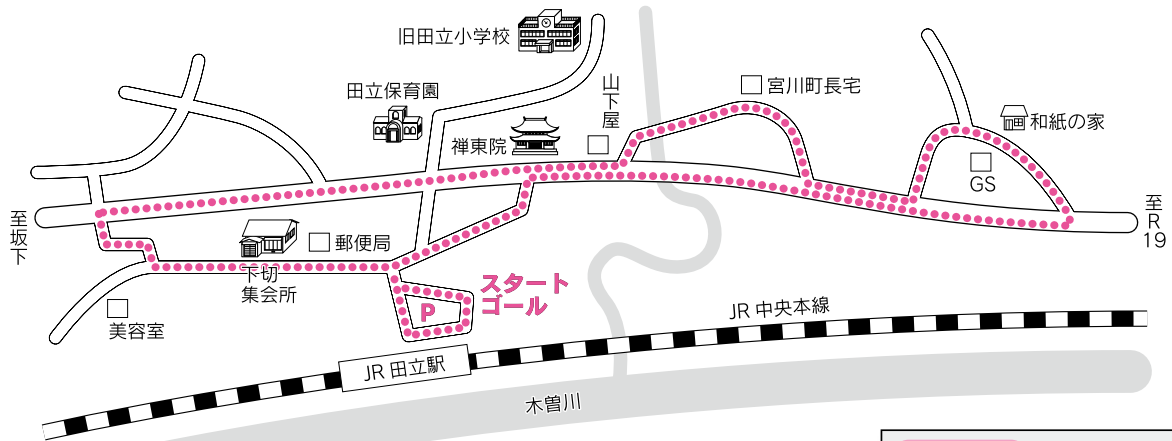
- ①蛋白尿 (微量アルブミン尿を含む) などの尿異常、画像診断 (CT, エコー等) や血液検査、病理所見で腎障害が明らかである状態。
- ②血清クレアチニン値をもとに推計した糸球体濾過量 GFR (eGFR) が 60ml/分/1.73m² 未満の状態。この①、②のいずれか、または両方が 3ヶ月以上続いている状態です。

腎臓の機能を表す指標として、血清クレアチニン値をもとに糸球体濾過量を推定した推算 GFR (eGFR) が用いられます。GFRは糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作るかを示す値です。健康な人では、GFRは100ml/分/1.73m²前後ですが、たんぱく尿などの腎障害がなくとも、60ml/分/1.73m²未満が持続していれば慢性腎臓病 (CKD) と診断されます。さらに GFR が低下すると慢性腎臓病 (CKD) の重症度 (病期) が進み、透析や心臓病などの心血管疾患の危険が高まります。末期慢性腎不全・透析では GFR は 15ml/分/1.73m² 未満になります。

なぎぶじ 南木曾路 ウォーキングマップ

第4回 田立名所めぐりコース (元組～下切周辺)

なだらかで歩きやすく、一周歩くと適度に汗をかくことができる、心地よいコースです。



南木曾町では平成 20 年度からウォーキング教室を実施しています。昨年度の教室にて町内で手軽にウォーキングを楽しめるコースマップを作りましたのでシリーズでご紹介します。

皆さんの
歩きやすい靴、
歩きやすいペースで、
水分を取りながら
ウォーキングを
お楽しみください。

発案者
大宮まりこさん
大宮好江さん
木下千雅子さん

DATA	
距離	1 周約 3km
時間	約 36 分前後
歩数	約 4000 歩前後

予告 次回は、森林浴をしながら長谷川ダムまで歩く「田立小木戸コース」です。

お問い合わせ先 南木曾町役場 住民課 保健衛生係 ☎ 0264-57-2001