

# 腎臓のはたらきを示す

## 「eGFR（イー・ジー・エフ・オール）」を ご存知ですか？

### 腎臓のはたらき

腎臓は、1日1500ℓ(大型ドラム缶約1本)の血液を、毛髪ほどの細い血管が集まった無数の球体でろ過し、老廃物を尿として体の外に出す大切な臓器です。尿をつくるだけでなく、血圧の調整、血液を造る作用、骨の代謝にも関わります。

### eGFR(イー・ジー・エフ・オール)とは

腎臓のはたらき具合が分かる指標で、60未満になると腎臓のはたらきが低下している疑いがあります。

eGFRは血清クレアチニン(血液中の老廃物)値、年齢、性別から推定され、健康診断などの血液検査で分かります。eGFR値が低下し、腎臓がうまく機能しなくなると、慢性腎臓病(CKD)になる可能性があります。

初期にはほとんど自覚症状がなく、高血圧や貧血などの症状が出現し、重症化すると人工透析が必要となる場合があります。腎臓を守るためには、日頃からの予防対策と年に一度の健康診断で腎臓のはたらき具合を知っておくことが大切です。

### 腎臓を守る生活のポイント(腎臓の細い血管に負担をかけないこと)

- ◇糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは治療をする(動脈硬化を予防する)
- ◇塩分を控える(塩分は体に水分を溜め込み、血液量が増えて腎臓の血管に負担がかかる)
- ◇水分を摂る(体の老廃物や毒素を体の外に出す) 目安は、1日500mlペットボトル3本程度

◇バランスの良い食事と有酸素運動をする(腎臓内の細胞1つ1つを元気にする)



### ●問い合わせ先

健康課 健康長寿担当(すこやか交流プラザ内)

☎(501)2222

## 健康栄養教室 フレイル予防・改善編

フレイルとは、栄養不足・運動不足・社会性が低下した状態のことです。口の働きが弱ると、全身の健康に影響し、フレイルを進行させることにつながります。

口と歯の健康を保ち、元気に過ごすためのポイントを、歯科衛生士が話します。



- 日時 9月17日(水) 午前10時~11時半
- 会場 北コミュニティセンター
- 内容 口と歯の機能を低下させないための口腔ケアに関する講話
- 定員 24人(申込多数の場合は新規優先のうえ抽選)
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「健康栄養教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限 9月8日(月)(必着)
- 申し込みと問い合わせ先  
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]  
☎(501)2222