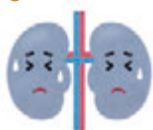


慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？



CKDは、たんぱく尿など腎臓の異常が慢性的に続き、腎臓の機能が低下する腎臓病の総称です。腎炎が原因の場合もありますが、最近では高血圧・糖尿病・脂質異常症をとともう場合が増えていきます。

CKDを予防するには！

①生活習慣病の予防（重症化予防）をしましょう！

生活習慣病は、CKDの原因になるので、まずは、自分の健康状態を知り、予防・改善をすることで、CKDを予防することにつながります。

特定健診で
健康状態を
確認しましょう



②塩分を控えましょう

減塩目標

成人男性	8 g 未満
成人女性	7 g 未満
高血圧などの人	6 g 未満

- ◆しょうゆは小皿にとり、つけて食べる
- ◆おみそ汁は具たくさんに！
また、天然のだしを効かせましょう
- ◆めん類の汁は残す習慣をつけましょう
- ◆漬物は小皿にとり、量を決める
- ◆レモンや薬味を利用してしょう油の量を控える



食べすぎ注意①！

メーカーや種類によって差はありますが、ラーメン1食あたりの塩分量は、
スープ 約4g めん・かやく 約2g
と、全て食べると6gになるので、減塩目標の塩分量をほぼ1食で摂ってしまうことになります。



食べすぎ注意②！

塩あめ・塩パン・塩キャラメルなど、意識しすぎると、間食だけで、塩分の摂りすぎになってしまいます。

③不必要に薬を飲まない

薬やサプリメントのなかには、腎臓に悪影響を及ぼすものがあるので、専門家に相談しましょう。

④適切な水分摂取を心がけましょう

熱中症予防も大切ですが、スポーツ飲料は糖分量や塩分量が高いものが多いので、気をつけましょう。

CKDが進行すると、心筋梗塞や腎不全および脳卒中のリスクが高まります！
予防・重症化予防に向けて早め早めの対策を！



🌸 8月のにっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 水曜日 13：30～15：30 (※8月15日はお休みです)
場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪
対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)
持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)



🌸 8月のミニ講座のお知らせ 🌸

日 時：8月29日(水) 13：30～15：30
内 容：骨盤ケア&マタニティヨガ
御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



タバコの害から大切な人を守ろう

けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。