



生活に運動を

取り入れましょう！

運動や日常の身体活動は生活習慣病予防やこころの健康、生活の質の改善に効果があり、健康づくりにおいて大変重要です。

個人に合った適度な運動を継続すると次のような効果が期待されます。

◎運動・身体活動の効果

- 体重のコントロールができる
(脂肪が燃焼し肥満を解消できる)
 - 生活習慣病が予防できる
 - 体力が向上する
 - 骨が丈夫になる
 - 脳を刺激し、認知症を防ぐ
 - ストレスが発散できる
- 身体活動は、運動だけでなく、労働、家事、趣味など日常の「生活活動」も含んでいます。

つまり、「運動をする時間がない」、「運動はきらいだ」と思っている人でも、「生活を活発にすること」によって健康の維持・増進が可能であることとなります。

◎楽しく歩こう、一日一万歩！ 運動でいい汗かこう、 週合計60分

日常生活を活発にする目安として、1日1時間の歩行習慣が勧められます。歩数でいえば、約1万歩に相当します。また、日常の歩数が足りない人でも、週に60分程度の汗ばむような運動をすることで、生活習慣病予防効果が発揮されます。

自分の生活にあわせて、1日1万歩か週60分の運動かどちらかの運動目標の達成を目指しましょう。

肝「腎」かなめの腎臓を 守ろう

CKD(※慢性腎臓病) 予防講演会を7月22日(木)に開催したところ180名の参加がありました。名古屋大学CKD地域連携システム講座/腎臓内科・准教授の安田宜成先生を講師に迎え、腎臓病についてお話ししていただきました。

参加者からは、「大変分かりやすい内容だった」「生活に気をつけようと思った」など好評だったので、講演の内容を紹介いたします。

＋大切な腎臓

腎臓は1個150gほどの小さな臓器ですが、毎日150〜200リットルもの血液をろ過して、いら

いものを尿として排泄し、からだの中をきれいに保ってくれています。その他にも

- 体内の水分やミネラルを調整する
- 体の酸性とアルカリ性の調整をする
- 骨を健康に保つ
- 血液(赤血球)をつくる
- 血圧を調整する

と私たちが生きていくうえにとっても大切なはたらきをしてくれています。

＋あらたな国民病

日本のCKD患者は8人に1人と、あらたな国民病として注目されています。

CKDは悪化すると人工透析になる可能性が高くなるほか、心疾患や脳血管疾患を発症しやすいことから、健康診断などで早期発見し、生活習慣を見直すことが大切です。

＋CKDと診断された場合

かかりつけ医に診てもらい自己判断せずきちんと治療しましょう。生活習慣病は動脈硬化をすすめる腎臓の働きを低下させてしまいます。特に血圧は適正にコントロールするため食事でも減塩を心がけましょう。

CKDは初期には自覚症状がありません。まずは自分の腎臓のはたらきを確認し、肝「腎」かなめの腎臓を守りましょう。

腎臓を守るための十カ条

- 1 規則正しい生活、十分な睡眠
- 2 食事は医師の指導に従って制限を
- 3 絶対に禁煙しましょう
お酒はほどほどに
- 4 脱水は危険
就寝前にコップ1杯のお水を
- 5 家庭血圧をはかりましょう
- 6 体重をはかりましょう
むくみはないですか
- 7 適度な運動
- 8 医師の指示通りに内服を
服薬内容を理解して、中断しないよう内服しましょう
- 9 サプリメントはかかりつけ医に相談を
腎機能が悪い場合、注意が必要な薬があります
- 10 体調が悪いと感じたら、早めに受診しましょう



※CKD(慢性腎臓病)とは、

- ① タンパク尿など、腎臓の障害がある
- ② 腎臓の機能(GFR)が60%未満
- ③ ①か②が3カ月以上続く状態です。

健康医療課(☎内線657)