

事業所の皆さまの健康づくりにお役立ていただける情報をお届けします。

毎年3月第2木曜日（令和8年（2026年）は3月12日）は世界腎臓デー  
慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？！

## 慢性腎臓病（CKD）は新たな国民病です!!

日本のCKD患者数は約2,000万人  
成人の5人に1人がCKD



CKDは人工透析が必要となる  
末期腎不全へ進行するだけでなく、  
心筋梗塞や脳卒中の危険因子  
としても注目されています。



## CKD（慢性腎臓病）とは？

腎臓の働きが正常の60%未満に低下する、蛋白尿が出るといった腎臓の障害が  
3ヶ月以上続いている状態をいいます。

## CKDは血液検査と尿検査で早期発見できます！

		尿検査		
健康判定		尿蛋白（-）	尿蛋白（±）	尿蛋白（1+）以上
eGFR 血液検査	60以上	今後も継続して健診受診	生活習慣の改善	すぐに医療機関の受診
	45~59	生活習慣の改善		
	44以下	すぐに医療機関の受診		

☞ eGFR（推算糸球体ろ過量）とは？

腎臓の機能を知ることができる指標です。eGFRは血清クレアチニンの検査値と年齢・性別を使って計算して出すことができます。GFRが60といわれたら、腎臓は60%の働きしかできなくなっているということになります。自分の腎臓の働きをチェックしてみましょう！



【参考】  
日本腎臓病協会  
ホームページ

## CKDの危険因子を管理しましょう！

- 生活習慣病 [ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満・メタボリックシンドローム、  
高尿酸血症、心血管疾患 など ]
- 膜原病、感染症、尿路結石・前立腺肥大などの泌尿器系の疾患
- 喫煙
- 常備薬、サプリメント など

※危険因子には、年齢や性別、家族歴、片腎など腎臓の形状の異常、出生の状況など治療でコントロールできない状況があります。

自覚症状がなくても、定期的に健康診断を受けて、  
尿検査や血液検査などの値を確認しましょう！

3月9日は脈の日です。

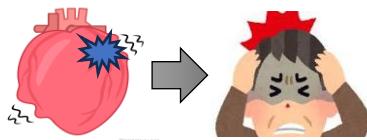
## 自己検脈で心房細動の早期発見！！

脳梗塞の原因となる「心房細動」の早期発見・予防を目的に、日本脳卒中協会と日本不整脈心電学会が脈のチェックを呼びかけている日です。

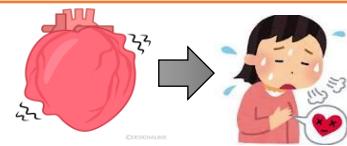
### 心房細動とは？

- 治療が必要な不整脈で最も多いのが、心房細動です。加齢が大きな原因のひとつです。

心房が痙攣すると、心臓の中に血の塊（血栓）が出来やすくなり、その血栓が移動して脳の血管が詰まると脳梗塞を引き起こします



心房細動を放置していると、心臓の心室の収縮力が低下し、全身に十分な血液が送り出されなくなり、その結果心不全となります。



- 心房細動がある人は、ない人に比べて脳梗塞が約5倍、心不全が約4倍起こりやすくなることがわかっています。
- 大きな病気に繋がる前に、心房細動を見つけることが重要です。

（※出典：国立長寿医療研究センターホームページ）

### 自分でできる脈のチェック（自己検脈）



- 人差し指、中指、薬指の3本、又は人差し指と中指の2本の指を少し曲げて 脈が触れる位置にあて、親指で手首を支えます。
- 15秒間に何回脈を打っているか数え、4倍します  
(安静時の正常値は50~100回／分)
- 脈のリズムが乱れていないか確認しましょう。

自己検脈で脈の乱れがある場合は、  
医療機関を受診し、心電図検査を受けてみましょう。

### 3月1日から3月8日は 「女性の健康週間」

女性特有の健康課題に対する知識の向上や多くの人の関心と理解を深めるため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

女性の体と心は、思春期、成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとに、女性ホルモンの変動によってさまざまな影響を受けています。



厚生労働科学研究費補助金により作成された  
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では、すべての女性の  
健康を支援するための情報発信を行っています。



女性の健康推進  
室ヘルスケアラボ

#### 【お問い合わせ先】

岐阜県西濃保健所 健康増進課 健康づくり係

電 話: (0584)73-1111 (内線295,474)

E-mail: c22703@pref.gifu.lg.jp