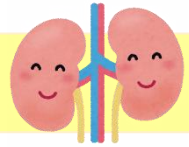


食育通信2月号

毎月19日は「食育の日」です。

食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマ 「CKD」を知っていますか？



CKDとは、**慢性腎臓病**のことで、腎臓の機能が低下している状態のことをいいます。CKDは成人の**8人に1人**と推計されており、近年、身近な病気となっています。

腎臓は『**沈黙の臓器**』と呼ばれ、病気が進行しないと症状が出ないため、気づいたときには取り返しがつかなくなっている場合もあります。

Q. CKDを放っておくとどうなる??

人工透析や腎移植が必要になるだけでなく、**心臓病**等を引き起こす危険性が高くなります。

Q. CKDを見つけるには??

尿検査 腎臓の**SOS**を見逃さないで!

血液検査 たんぱく尿は腎臓の涙!

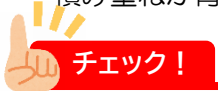


ポイント

- 毎年健診を受ける
- 検査結果の異常があったら、必ず医療機関を受診する!
(尿蛋白 1+以上、eGFR 60 未満)

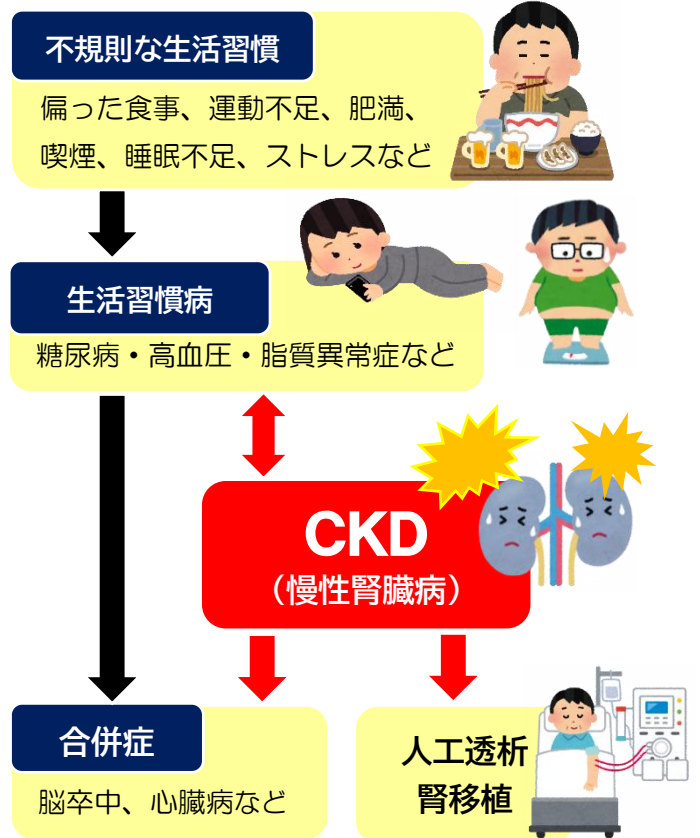
Q. CKDを予防するには??

偏った食事や運動不足など、日々の生活習慣の積み重ねが腎臓を傷つけます



チェック!

- 塩分を摂りすぎていないか
- 食べ過ぎていないか
- 清涼飲料水やお酒を飲みすぎていないか
ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。



CKD は、早い段階で気づき、対策をとることで**改善**できます!!

最後に理解度チェック!
QRコードからクイズに挑戦しよう!

【問い合わせ】久留米市保健所 地域保健課(0942-30-9033)

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。



来月3月号の特集は「『久留米市地産地消推進店』を知っていますか?」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局 (久留米市農政部農業の魅力促進課内)

TEL : 0942-30-9165 FAX : 0942-30-9717 E-mail : noumi@city.kurume.lg.jp