



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和6年3・4月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

知っていますか？ CKD(慢性腎臓病)

CKDとは、腎臓の機能が慢性的に低下したり、蛋白尿が続いたりするなど腎臓の異常があることをいいます。

- ① 0.15g/gCr以上の蛋白尿など腎臓の異常がある
- ② GFR(糸球体ろ過量)が60ml/分/1.73m²未満

①、②のいずれか、または両方が3カ月以上持続する状態

悪化すると、人工透析が必要となる場合があります。

また、**心筋梗塞**や**脳卒中**などの生命に関わる病気の危険因子にもなります！

こんな人は要注意！！



高齢者

高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある

過去に心臓病や腎臓病になったことがある

健診などでたんぱく尿が見つかったことがある

たばこを吸っている

家族に腎臓病の人がいる

成人の約8人に1人が
CKD患者

減塩を しましょう!

塩分を取り過ぎると、血圧が上昇し、腎臓に過剰な負担をかけてしまうことになります。

【減塩ポイント】

- みそ汁は臭だくさんで!
- しょう油はかけるよりつける習慣を!
- めん類のスープは残す習慣を!
- 酸味(レモン・酢・すだち)を上手に利用しましょう!

ひかえめに



規則正しい生活を しましょう!

ストレスは、血圧のコントロールや腎機能に悪影響を及ぼします。過労を避け、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



禁煙しましょう!

たばこを吸うと、血管が収縮して血液の流れを悪くし、血圧が上昇します。たばこの本数が増えれば増えるほど腎機能障害は進行しやすくなります。



CKD予防は 生活習慣の改善から 始めましょう!

バランスの良い 食事を!

献立を工夫して多くの野菜を加えましょう!



健診を 必ず受けましょう!

CKDは尿と血液の検査で簡単に診断ができます! 尿検査では尿中たんぱく質の値が重要です!



適度な運動 しましょう!

ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう!



☆あなたや家族の大切な体と明るい未来を守るため、定期的に健診を受けましょう
鹿児島県健康増進課 <http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>

2023.3月作成

健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね!」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね!しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。

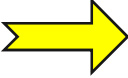


鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL


鹿児島県の人工透析患者の現状

腎臓病は進行すると末期腎不全に陥り、血液透析、腹膜透析、移植を必要とします。全国の透析患者数は、令和3年度末で約35万人です。鹿児島県においても令和3年の慢性透析患者数は5,617人、人口100万対でみると全国6位となっており、平成23年と比べると患者数は約400人増えています。

平成23年		患者数	人口 100万対
1	徳島	2,697	3,434
2	熊本	5,951	3,274
3	宮崎	3,641	3,207
4	大分	3,829	3,200
5	鹿児島	5,189	3,041
6	沖縄	4,208	3,021
7	高知	2,272	2,972
8	和歌山	2,846	2,840
9	栃木	5,548	2,763
10	福岡	13,737	2,708
全 国		304,592	2,379



令和3年		患者数	人口 100万対
1	熊本	6,596	3,817
2	徳島	2,708	3,803
3	高知	2,598	3,798
4	宮崎	3,996	3,766
5	大分	4,080	3,663
6	鹿児島	5,617	3,564
7	栃木	6,740	3,509
8	和歌山	3,130	3,425
9	沖縄	4,935	3,362
10	佐賀	2,677	3,321
全 国		349,700	2,787



参照：「わが国の慢性透析療法の現況」（日本透析医学会）

全国と比較しても1.28倍高い

【新規透析導入患者数】

令和3年は鹿児島県で487人の方、全国で見ると37,951人の方が新たに透析導入となっています。透析が必要となった方の原因として、糖尿病性腎症、次いで慢性糸球体腎炎、腎硬化症の順に多くなっています。特に**糖尿病性腎症**や**高血圧が原因となる腎硬化症**など、生活習慣が関与して透析となった方は全体の約50%を占めています。新規透析導入患者減少のために、慢性腎臓病（CKD）の発症予防・早期発見・重症化予防について一人ひとりが考える必要があります。 ※CKDは腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称。

CKDに気付くためには

・初期症状はほとんどありません。CKDが進行してくると疲労感の増強、むくみ、貧血、高血圧等の症状が現れますが、腎臓が弱って働きが悪くなっているからです。症状が出る頃には、既にCKDが進行しています。つまり「**症状が出ていなければ大丈夫**」ではありません。



早期発見のためには・・・

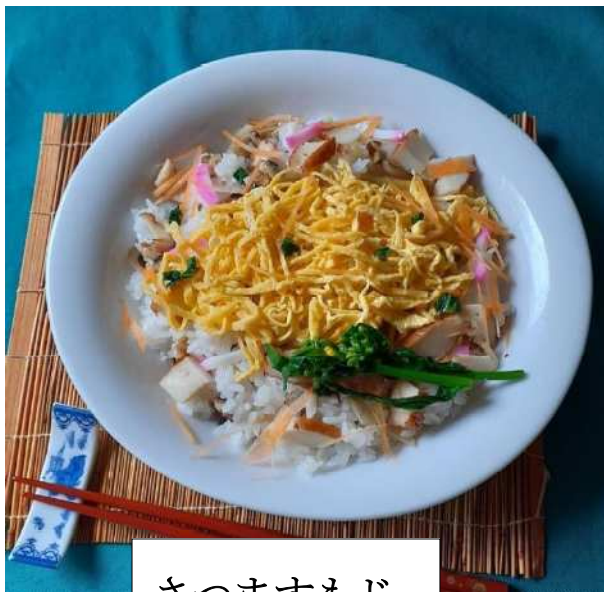


1年に1回健診を受けること！

CKDの早期発見には、最低でも年1回は**尿検査**と、血清クレアチニン測定による**eGFR**算出が必要です。また高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重症化の過程にCKDが発生することから、**毎年**健診を受けることは非常に大切です。

<問合せ先>鹿児島県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保健事業係 電話：099-206-1033

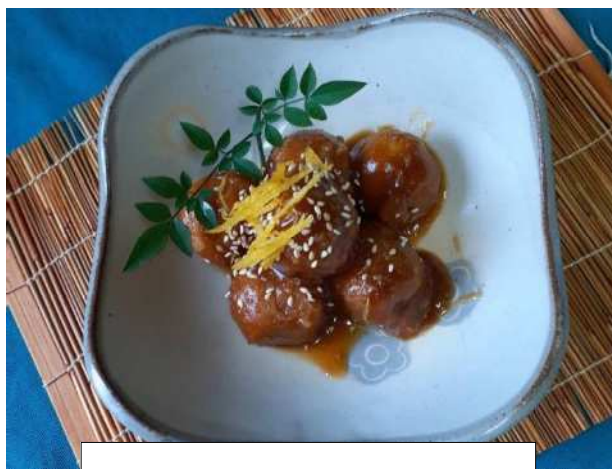
のぼそう健康寿命つなごう郷土の食



さつますもじ



豚骨



里芋の煮っころがし



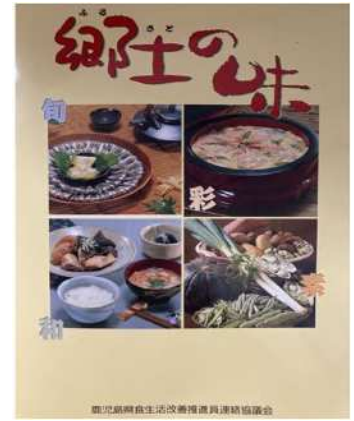
がね



食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして地域の健康づくりを行っています。

問い合わせ先：鹿児島県庁健康増進課内
鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
TEL:099-286-2721

ふるさと
**「郷土の味」より
 レシピをご紹介します**



●さつますもじ

【材料】4人分

米	280g
水	2 1/4カップ
干しいたけ	2枚
干しきくらげ	2枚
干し大根	5本
ごぼう	50g
人参	100g
たけのこ	50g
つけあげ	30g
かまぼこ	50g
薄焼き卵	100g
さやえんどう	15g
紅生姜	15g
木の芽	適量

■調味料

A	砂糖	大さじ1/2
	薄口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
B	砂糖	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	酢	大さじ3
合わせ酢	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ4/5
	地酒	1/2カップ

【作り方】

1. 米は洗ってざるに上げ、固めに炊き、桶にとりあげ、合わせ酢をふりかけて切るように混ぜて冷ます。
2. 干しいたけ、きくらげはもどして、つけ汁をひたひたに加え水煮してからAを加えて煮詰め、千切りにする。
3. 干し大根はぬるま湯でもどし、ごぼうはささがきにして水につけ、あく抜きする。
4. 干し大根、人参、たけのこは1cm角の薄切りにする。
5. ひたひたのだし汁でごぼうを煮て、たけのこ、人参、干し大根を加えて、Bで薄めの味付けをする。
6. つけあげ、かまぼこは1cmの短冊の薄切りにして、地酒を加えてさっと火を通す。
7. 薄焼き卵は4cm長さの錦糸卵にする。
8. さやえんどうは青く茹でて千切り、紅生姜も千切りにする。
9. すし飯に具を混ぜて地酒をふり、よく混ぜる。
10. 9を器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、紅生姜、木の芽を色どりよく飾る。

～一口メモ～

さつますもじは、庶民のすしとして親しまれてきました。地方によっては「混ぜずし」とも呼ばれ、地酒でぬらした手で混ぜるのが特徴です。

●豚骨

【材料】4人分

豚骨	500g
にんにく	1片
焼酎	3/4カップ
こんにゃく	1/2丁
大根	1/3本
にんじん	中1本
厚揚げ	200g

■調味料

・黒砂糖	24g
・みそ	80g
・地酒	大さじ1
・薄口醤油	小さじ1
・油	大さじ2
・生姜	1片

【作り方】

1. 鍋に油を熱し、にんにくの薄切りと豚骨を強火で炒め、表面が白くなったら焼酎を入れ、汁気がなくなるまで炒めた後、豚骨に熱湯をかけ油抜きする。
2. 鍋にたっぷりの水と豚骨を入れ、半量の黒砂糖とみそを加え、柔らかくなるまで煮込む。
3. こんにゃく、大根、人参と、熱湯をかけ油抜きした厚揚げを大きめに切り、2に入れる。野菜が柔らかくなったら、残りの黒砂糖、みそを入れ、地酒、しょうゆを加えて、とろ火でゆっくり煮込む。
4. 器に盛りつけ、針生姜を散らす。

～一口メモ～

薩摩の武士が戦場や狩り場で作ったのが始まりで、琉球、奄美地方では、特産の黒豚を黒砂糖で作った料理です。特に、奄美地方では、お正月を彩る料理の一つです。

一人で 二人で 家族と 仲間と スポーツを楽しんでみませんか？

～ 鹿児島県総合体育センターからのお知らせです～

鹿児島県教育委員会では、「県民の誰もが、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツの楽しさや感動を味わい、生涯にわたって健康で活力ある生活を実現すること」を目指した「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」を推進しています。

◆ 週1回以上はスポーツに親しみましょう！

スポーツを行おうとするときに、時間や場所の確保などが実施できない要因になったり、スポーツを競技スポーツのみと捉えて実施に抵抗感をもったりすることなどが課題として挙げられます。「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」では、スポーツを以下のように幅広く捉えて、いろいろな場面で多くの方にスポーツに親しんでもらえるよう生涯スポーツの施策を推進しています。

- ・ 一定のルールに則った勝敗や記録を競うことも目的とした運動競技（陸上競技、球技等）
- ・ 余暇時間等における健康・体力の保持増進を目的とした身体活動（ウォーキング、ランニング、体操等）
- ・ 気晴らし、楽しみ及び交流を目的とした身体活動（散歩、サイクリング、スポーツ・レクリエーション等）
- ・ 仕事や家事の最中の健康・体力の保持増進、美容などを目的に意識的に実施する身体活動（通勤等での歩きや自転車の活用、仕事や買い物等での徒歩による移動や階段昇降等）

自分の生活スタイルにあったできそうなスポーツを見つけて、週1回以上はスポーツに親しみ、健康な生活につなげてください。

◆ スポーツイベントに参加してスポーツに親しみましょう！

鹿児島県総合体育センターでは、スポーツ・レクリエーションのイベントとして、4月に『春「ふれあいプラザ」』、10月に『秋「スポーツプラザ」』、1月に『元旦「太陽とともに走ろう」』を開催しています。それぞれのイベントの開催前にチラシや体育センターのHPでお知らせしています。御参加いただき、スポーツに親しんでください。



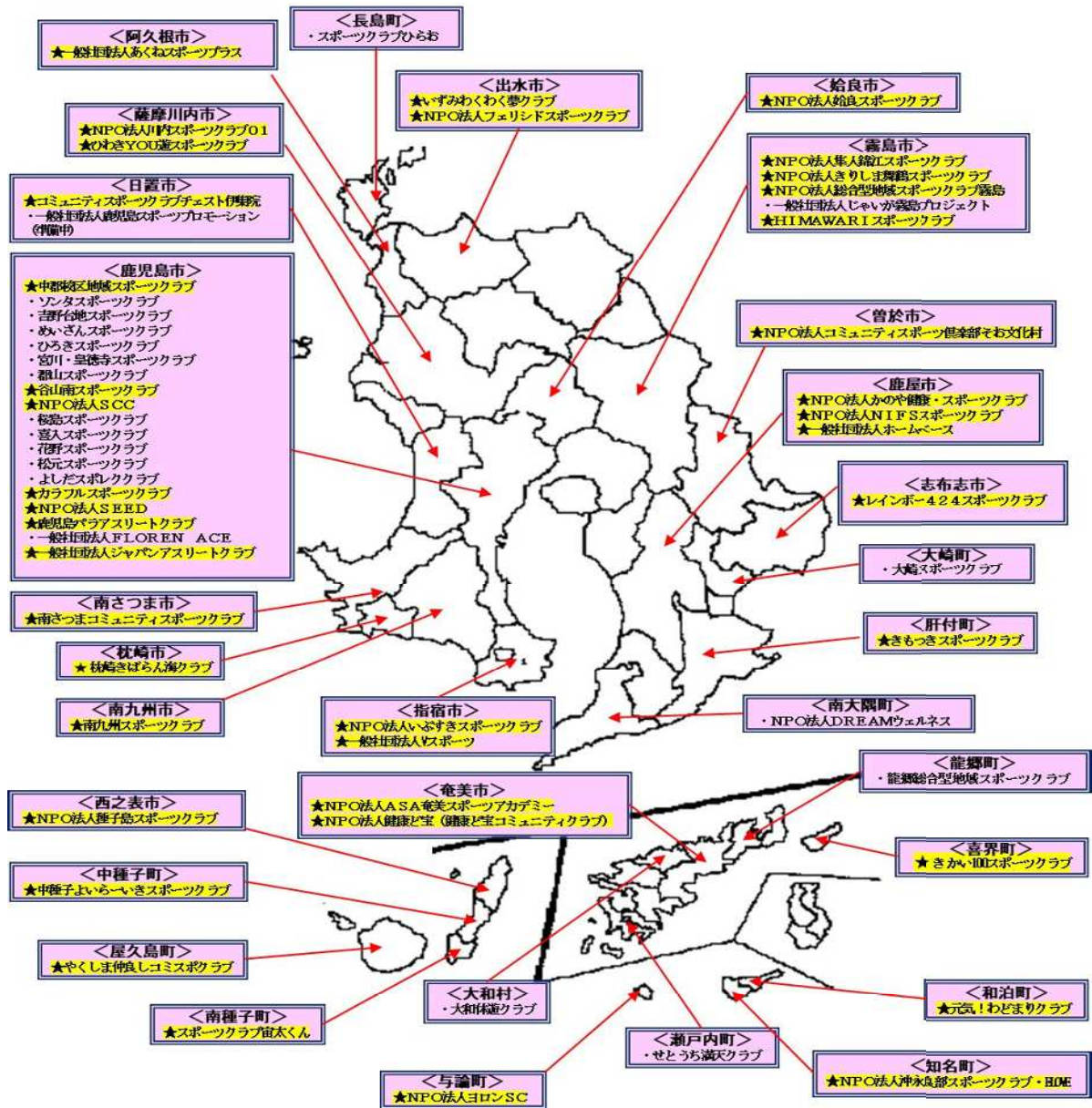
◆ 総合型地域スポーツクラブでさわやかな汗を流しましょう！

それぞれの地域には、スポーツの場として総合型地域スポーツクラブがあります。県内の総合型地域スポーツクラブ設置状況は、次頁に掲載しています。また、鹿児島県総合体育センターのホームページ＞広域スポーツセンター＞総合型地域スポーツクラブ設立状況でも御覧いただけます。地域のクラブのイベントや教室等に、ぜひ御参加ください。

あなたの地域の総合型地域スポーツクラブ

○設立クラブ・・・58クラブ(30市町村)

○普及啓発中市町村・・・13市町村



すぐそばにスポーツがある毎日。
総合型地域スポーツクラブは
そんな毎日を応援しています。

お問い合わせ先：鹿児島県総合体育センター
(県広域スポーツセンター)
☎099-255-014