

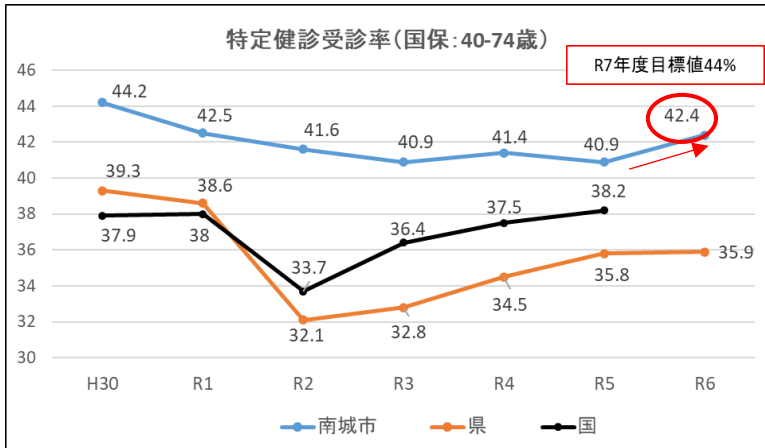


# 令和7年度 南城市慢性腎臓病重症化予防プロジェクト

南城市では、腎臓専門医、かかりつけ医、市の保健師・栄養士の3者が連携をとりながら適切な治療・食事療法で腎機能を安定させ、新規人工透析導入者の減少を図るための取組みを平成28年度から実施しています。



## 予防の第一歩は健診から!! 特定健診受診率の推移



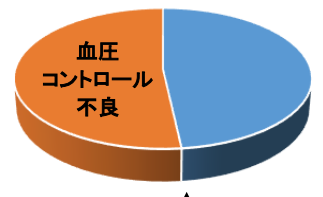
本市の特定健診受診率は平成30年度には44.2%まで伸びましたが、令和元年度以降低迷しておりました。受診率向上対策指導員や地区担当保健師・管理栄養士による個別の健診受診勧奨や住民向けの出前講座などに取り組んでおりましたが、健診未受診者の健診を受けない理由の第1位が「通院中だから」ということで、市内医療機関に伺って健診受診勧奨の協力依頼を実施しました。

医療機関の皆様のご協力も大きく、令和6年度の受診率は42.4%とコロナ前の状態まで戻ることができました。ありがとうございます。引き続き、通院中の患者様への特定健診受診のお声掛けをよろしくお願いいたします。



## プロジェクトの対象者はどれぐらいいるんだろう？

- 対象者の基準
- ①尿蛋白(2+)以上
  - ②eGFR50ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満(70歳以上では40未満)
  - ③尿蛋白・尿潜血がともに(1+)以上



		H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
プロジェクト対象者数	人数	174	136	178	178	214	202	172
	割合	4.3%	3.5%	4.9%	4.7%	5.7%	5.5%	4.8%
コントロール状況	血压130/80以上	104	83	113	97	109	114	89
	割合	59.8%	61.0%	63.5%	54.5%	50.9%	56.4%	51.7%

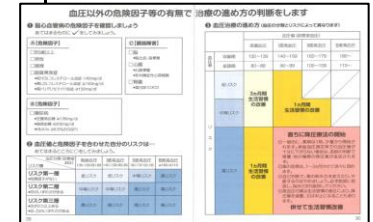
\*1 20～74歳の健診受診者のうち該当する人数

健診受診者のうち、①～③のいずれかに該当する対象者の推移です。健診受診した者(\*1)のうち5%程度が該当しています。プロジェクト対象に該当した方の、血压のコントロール状況を見ると、腎臓を守るコントロール目標未達成の「血压130/80以上」の人は50～60%と半数以上が血压コントロールが不良であることがわかります。血压コントロール不良者へは家庭血压測定の実用性を説明し、血压計の貸し出しも行っています。



## 血圧測定を勧めたらこんな声がありました

住民の反応	前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬飲んでるから大丈夫！</li> <li>・薬飲んでるのになんで測るの？</li> <li>・150超えなければいいと思ってた</li> <li>・病院の血圧は低いから先生からも上等って言われてる</li> <li>・家庭血圧測っているけど先生から見せてって言われないうから持って行ったことないよ</li> <li>・血圧記録持っていても何も言われないう、見てないんじゃない？</li> <li>・安いから手首タイプでもいいの？</li> </ul>
	後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・測ってみたら180-200あることもあってびっくりした</li> <li>・酒飲んだ時と飲んでない時で血圧変わるんだね</li> <li>・運動した後は血圧下がるみたい</li> <li>・高いから先生に見せたくない、怒られないかな？</li> <li>・記録見せたら薬が変わった、血圧の薬っていっぱいあるんだね</li> <li>・薬は飲みたくなかったけど、飲んだことが結果的に脳・心臓・腎臓によかったってことだよ</li> </ul>



家庭血圧測定を勧めると、薬を飲めば血圧はちゃんと下がるものだと思っている人が多いと感じます。血圧測定の必要性を理解して血圧測定を実施するまでに時間がかかることもあります。測定した家庭血圧から本人なりに色々な発見もあるようです。家庭血圧記録は主治医に確認をしていただき相談するよう勧めていますので、受診の際に血圧記録を持参した方がいましたらご対応どうぞよろしくお願いいたします。



### なんじいの疑問、先生教えて！

血圧高くても自覚症状ないから大丈夫じゃない？

痛みなどは感じなくても、高血圧が持続すると心電図や眼底検査、血液検査(eGFR)、尿検査(尿蛋白)などに全身の血管の障害としてあらわれてきます。これは血管が訴える自覚症状です。全身の血管(臓器)を守るために、血圧が安全な範囲内かを確認しましょう。



尿蛋白って血圧と関係するの？

生活習慣病があって蛋白が出ている人の場合では、その血圧だと腎臓の血管(糸球体レベル)では十分血圧がコントロールできていないという風に考えます。糖尿病や肥満などがある人ではわずかな血圧の上昇が、たちどころに腎障害に繋がってしまう可能性があるんです。だからもっと血圧を下げた方がいい場合もあるんですよ。



内服治療に加えて、運動、食事、禁煙、睡眠といった生活習慣を考える保健指導を医療機関と連携のもと取り組みを強化していきたいと思っております。保健指導・栄養指導依頼がありましたらぜひ健康増進課までご連絡ください。