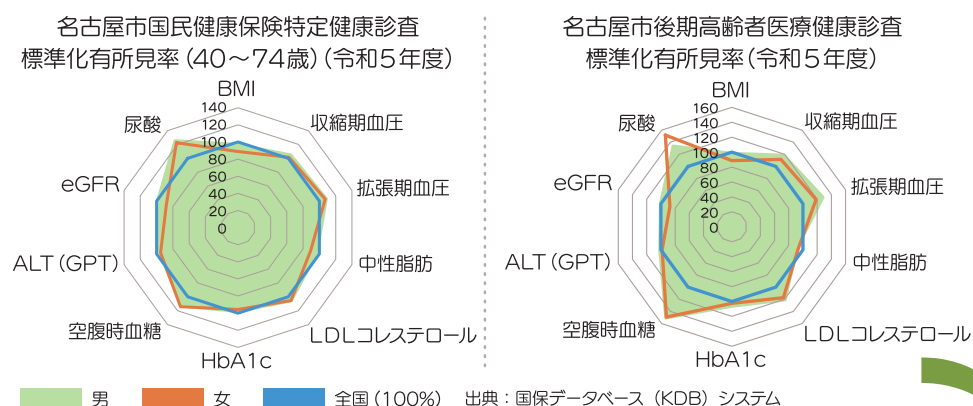
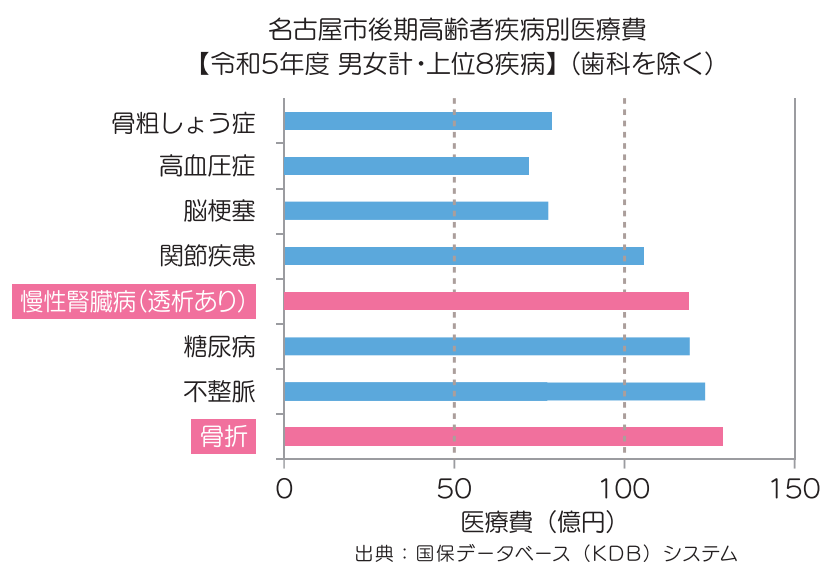


名古屋市高齢者の健康状態と健康課題

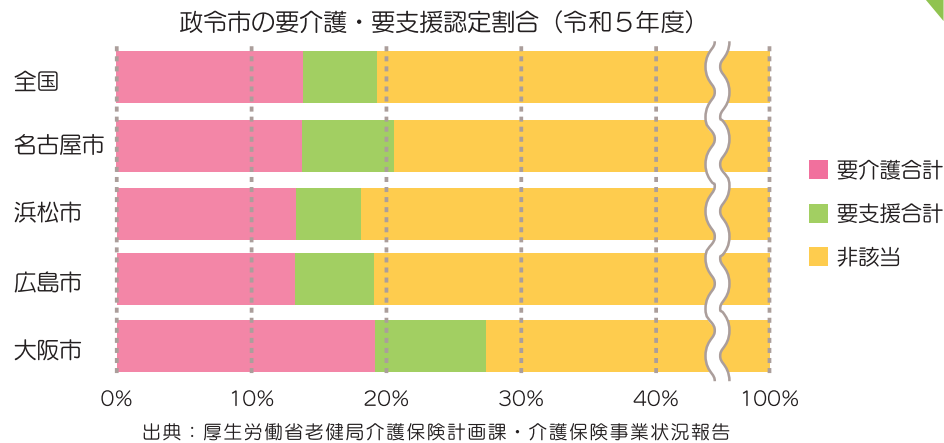
① 健康診査のデータから見たこと?!



② 医療費データから見たこと?!



③ 要介護認定から見たこと?!



健康寿命の延伸にむけて、住み慣れた地域で自立した生活を送るために

- 健康診査を受診すると、病気を早期発見し重症化予防につながります。
- 通いの場等の社会活動に参加すると、外出の機会が増え、フレイル予防になります。
- フレイルの予防をすることで、さらに転倒・骨折を防ぐことにつながります。

1 健診結果を見直してみましょう

腎臓からのSOSを見逃していませんか?

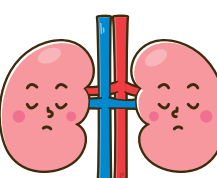


自覚症状に乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。

慢性腎臓病(CKD)とは?

クロニック キドニー ディジーズ
Chronic Kidney Disease
(慢性腎臓病)の略

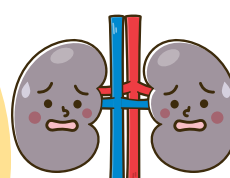
「腎臓の障害」か
「腎機能低下」が3ヵ月
以上持続している状態
の総称のこと



初期は
自覚症状が
ほぼない

腎臓の機能

- 尿をつくる
- 血圧を調整するなど



機能が低下し
血液透析などが
必要になることも

CKDは自覚症状が乏しく
気づきににくい病気です。放置
してしまうと腎臓の機能が低下
し、進行すると血液透析※など
が必要になることもあります。

※一般的に週3回程度透析施設
に通院し、1回の治療に3～5
時間かかることとされ、日常生活
に支障が出る可能性がある。

腎臓の機能に関する検査も実施

●尿検査

腎臓などの異常を示すサインの「尿たんぱく」を確認

●尿たんぱく

区分	判定	低 腎臓病のリスク 高
(-)	異常なし	
(±)	要再検査	
(+以上)	医療機関受診	

●血液検査

腎臓などの働きを示す「クレアチニン」「eGFR※」を確認
※年齢・性別・クレアチニン値により計算

●eGFR(推算糸球体ろ過量)

eGFR値	腎臓の働き	低 腎臓病の重症度 高
90以上	正常または高値	
60～89	正常または軽度低下	
45～59	軽度～中程度低下	
30～44	中程度～高度低下	
15～29	高度低下	
15未満	末期腎不全	



早期の受診が大切です。元々、腎臓の機能は、血管の老化により加齢とともに低下し、さらに血管を傷めるような病気、糖尿病や高血圧症等があるとCKDの進行が早まります。逆に、これらの病気をしっかり治療すれば、CKDの進行をコントロールすることができます。

安心して受診を

CKDをきちんと管理すれば、脳卒中や心臓病の危険性を低め、健康寿命を長く保つことができます。厚生労働省では、かかりつけ医と専門医等の2人主治医制を推奨しています。2人の医師が治療をしっかりサポートして、あなたの腎臓を守ります。



▶ 高齢者の健康課題の改善にむけて必要なこと

健診・検診の受診

生活習慣の改善と早期の受診・治療

糖尿病等の重症化予防

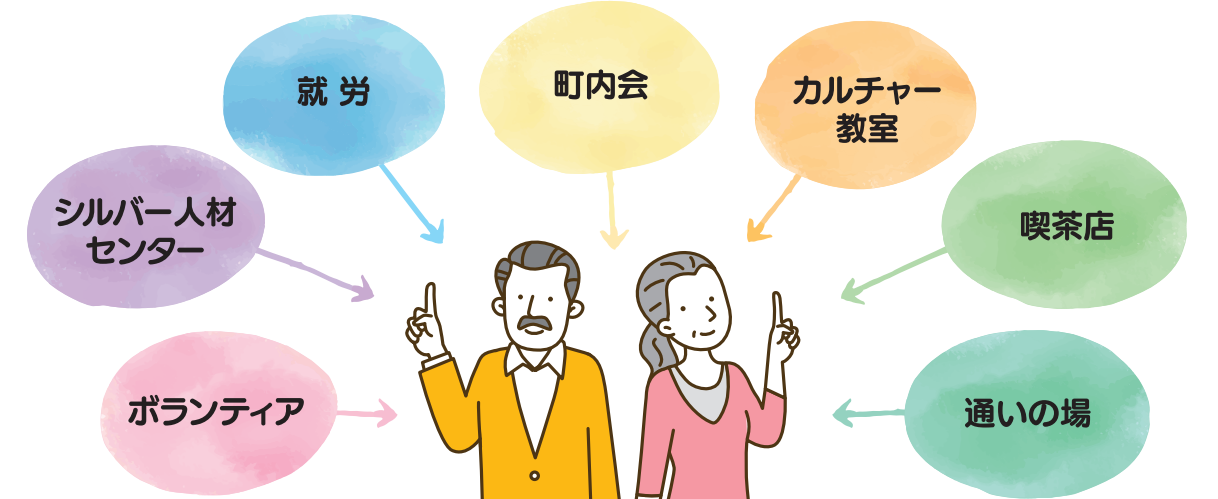
早期からの有効なフレイル予防

認知症や転倒予防、オーラルフレイル(口腔機能低下)への対策

2 「通いの場」等への参加を通じて社会とつながっていきましょう。

社会とのつながりを失うと、生活が不活発になり、食欲低下、栄養の偏り、筋肉量減少・筋力低下などの多様な症状がみられ、フレイルの最初の入り口となるおそれがあります。

社会参加とは、「人が集まって行う活動」のことをいいます。
友人とランチをする、行きつけの喫茶店でおなじみのお客さんとおしゃべりする。
稽古ごと、「通いの場」やボランティア活動など社会参加に目を向けてみましょう!



3 転ばない環境づくりをこころがけましょう。

歩く速さが以前より遅くなったり、立ち座りなど日常生活に支障がある場合は、フレイルの危険があります。

高齢者になると、家庭内でもわずかな段差でつまづき、転びやすくなり、高齢者が転んで骨折すると寝たきりなど介護につながる危険があります。
転倒・骨折を防ぐには、毎日適度に歩いたり、転びにくい工夫をする「環境づくり」が大切です。



① 外出時に転倒予防の工夫を

外出時は歩きやすい靴をはき、必要に応じてつえや歩行器を活用しましょう。

② 家の中の危険な場所を改善(環境づくり)

ろう下や階段などに手すりをつける、足もとに物を置かない、スリッパは履かないなど、転びにくくなるように改善を。

手すり

すべり止め

