

平成26年度版

国保だより

医療費適正化特別対策号

ご存じですか？

丸亀市の健康状態

一般被保険者の1人当たり
診療費は、毎年全国平
均を上回る

特集

慢性腎臓病 (CKD)
を予防しましょう



丸亀市国民健康保険

ご存じですか？ 丸亀市の健康状態



丸亀市国民健康保険（国保）は、「医療費が高い市町村」と指定を受け、医療費の適正化対策に努めております。

毎年、医療費適正化の一環として、診療費・疾病等の統計を作成しております。ぜひとも国民健康保険への理解を深めていただき、日ごろから自分の健康管理に十分心がけてください。

国保統計からみる健康生活

一般被保険者の1人当たり診療費は、毎年全国平均を上回る

下のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者の入院の1人当たり診療費は、平成22年度は全国平均より30%も高く、さらに23・24年度と比率は高くなっています。また、入院外(外来)は平成24年度で13%高くなっています。その結果、退職を含めた被保険者全体でも全国平均を上回り、平成24年度の1人当たり診療費の合計は全国平均より22%高くなります。

このような医療費の増加は、保険料の引き上げを招き、皆様の負担に大きく影響します。医療費が高い原因のひとつに生活習慣病があげられます。日ごろから健康管理に気を配るようお願いいたします。

3～4ページからは、一般被保険者・入院・1人当たり診療費の平成21～25年度の疾病分類の傾向を分析し、3大疾病「新生物(がん等)」「精神」「循環器」については、平成25年度の5月診療分を年齢階層別に分析しました。

また5ページからは、昨年度の国保日よりで入院外(外来)の4大疾病になった尿路生殖器のうち、20歳以上の成人の8人に人がかかっている*といわれる慢性腎臓病(CKD)について、集いたしました。

*エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2009(社団法人 日本腎臓学会 編)より

平成22～24年度1人当たり診療費

丸亀市 全国平均



グラフのみかた

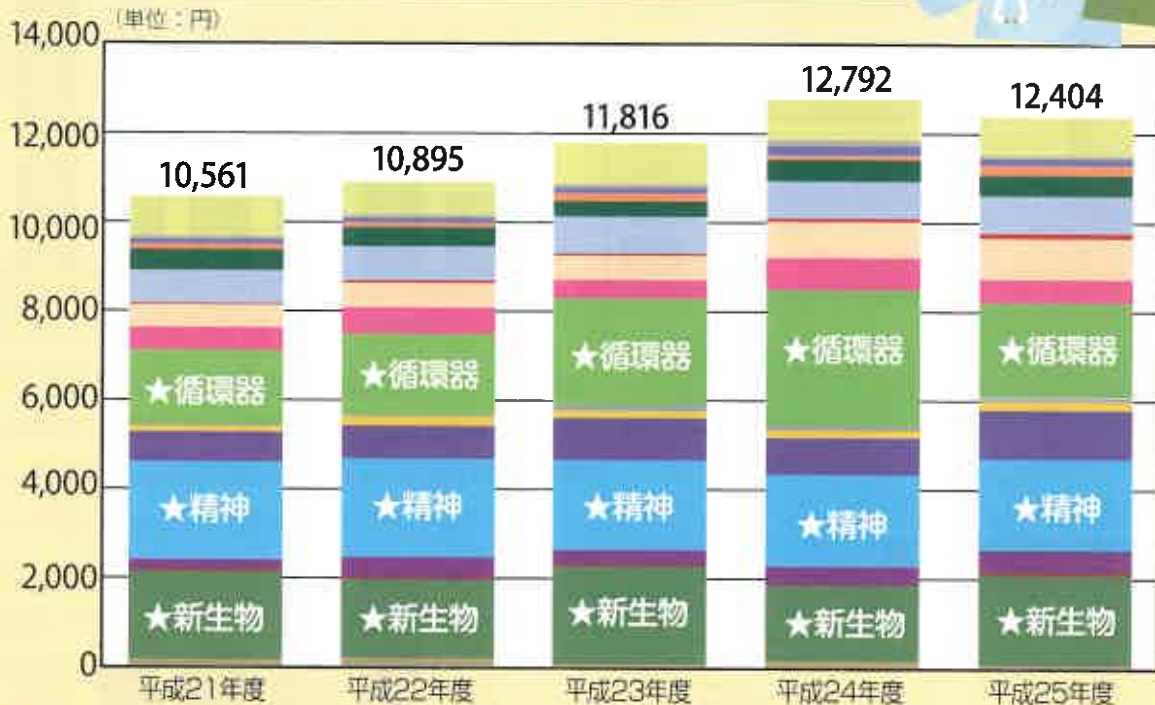
- 一般被保険者：国民健康保険被保険者のうち退職被保険者等を除いた被保険者。
- 退職被保険者等：退職者医療制度の対象者。
- 1人当たり診療費：年間診療費÷年間平均被保険者数 ()内は全国平均値に対する比率

★平成25年度の全国平均は平成27年9月頃に公表されます。

(参考資料：国保中央会 国民健康保険の実態 平成22～24年度分)

疾病分類からみる健康状況

一般被保険者・入院・1人当たり診療費の
各年5月診療分の3大疾病を分析しました。



みんなで改善を!



一般被保険者・入院・男女の1人当たり診療費は、平成25年度は前年度より減少していますが、平成23年度より増加し、平成25年度は12,404円になります。疾病分類別の割合では順位は変わりますが、どの年度も新生物、精神、循環器が3大疾病になります。

※グラフの色分けは、下の疾病分類に対応しています。

参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 年齢階層別疾病分類リスト平成21～25年5月診療分

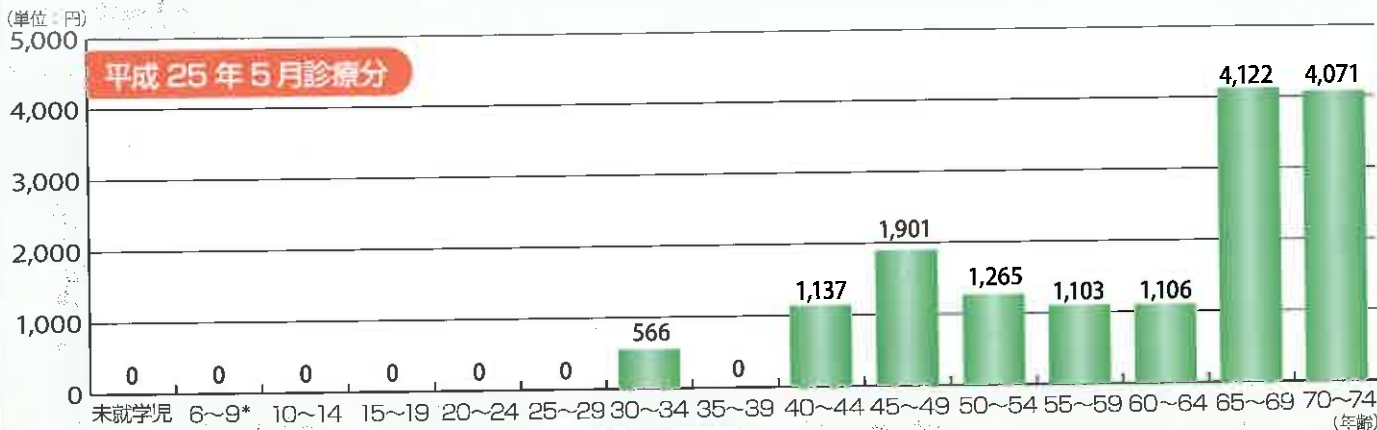
疾病分類と主な疾病名

- ★ **新生物**：がん・白血病
- ★ **精神**：統合失調症・躁うつ病
- ★ **循環器**：高血圧・脳梗塞・心臓病
- ★ **泌尿器**：喘息・急性気管支炎
- ★ **皮膚**：アトピー性皮膚炎・带状疱疹
- ★ **筋骨格**：神経痛・関節症・腰痛症
- ★ **泌尿器**：前立腺肥大症・腎不全
- ★ **妊娠**：妊娠・分娩及び産後
- ★ **先天奇形**：新生児呼吸障害・分娩障害
- ★ **先天奇形**：染色体異常
- ★ **不分類**：他の18分類のどれにも属さない疾病
- ★ **損傷**：骨折その他の損傷



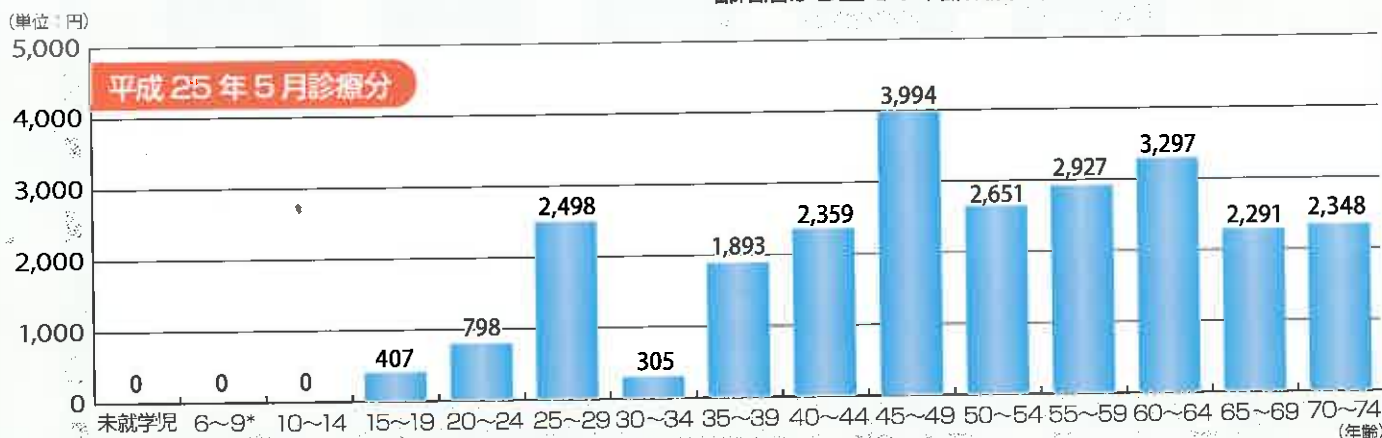
新生物 **がん・白血病等**

平成25年度を年齢階層別に分析すると、65～69歳が4,122円で最も高く、2番目は70～74歳が4,071円になります。



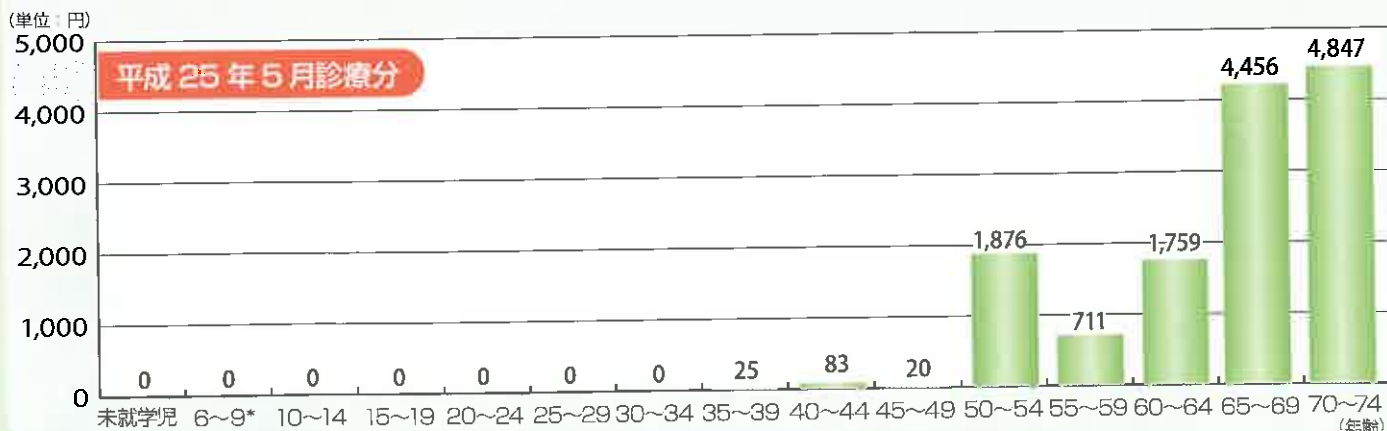
精神 **統合失調症・躁うつ病等**

平成25年度を年齢階層別に分析すると、45～49歳が3,994円で最も高くなります。また、15～19歳からの年齢階層から全ての年齢階層に診療費が見られます。



循環器 **高血圧・脳梗塞・心臓病等**

平成25年度を年齢階層別に分析すると、70～74歳が4,847円で最も高く、2番目は65～69歳が4,456円になります。



*6～9歳は未就学児を除く

参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 年齢階層別疾病分類別リスト平成21～25年5月診療分

慢性腎臓病 (CKD) を予防しましょう

慢性腎臓病 (CKD) とは？

慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease) とは、慢性的にたんぱく尿があるなど、腎臓機能が低下した状態をいいます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。そのため、CKDが進行し重症化すると、人工透析が必要になります。

また、CKDは、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めます。

CKDの発症には、悪い生活習慣の積み重ねが大きく影響しています。これらによって糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、メタボリックシンドロームになると、腎機能の低下を加速させます。

CKDは自覚症状がないまま進行し、だるさ、めまい、むくみなどの自覚症状が出るころには、腎機能が低下し、重症化が進んでいます。そのため、CKDの予防や早期発見には、定期的に健診を受け、生活習慣を改善することが大切です。

慢性腎臓病と歯周病

慢性腎臓病になると、糖尿病や高血圧など慢性腎臓病の原因となった病気の影響や腎機能低下による骨代謝異常などにより、歯周病の有病率が高く、重症化しやすくなります。

一般に腎機能が低下するにつれて、歯周病の症状は悪化する傾向にあります。



悪い生活習慣 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレス など

生活習慣病 肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム など



※高齢者、家族にCKDの人がいる、過去の健診で尿異常、腎機能異常、腎形態異常があった、高尿酸血症、NSAIDsなどの常用薬、急性の腎臓病の既往歴、膠原病、感染症、尿路結石などがある人は、CKD発症のリスクが高いため注意が必要です。

腎機能が低下すると歯周病の有病率が高く、重症化しやすい理由

- ・歯垢や歯石が著しく歯に付着することが多い
- ・ドライマウスを合併していることが多く、口腔乾燥により細菌が繁殖しやすい
- ・糖尿病にかかっている人が多い。歯周病は糖尿病の合併症のひとつ
- ・降圧剤、免疫抑制剤の副作用により歯肉が腫れることがある

腎臓の働きをeGFRでみる

eGFRとは？

糸球体ろ過量とも呼ばれ、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。GFRは、血液検査でクレアチニンの値を調べ、その値をもとに年齢・性別を加味した計算式で推算します。この推算したGFRをeGFRと呼びます。

eGFRでみる腎機能

ステージ1

腎機能が正常

eGFR
90以上



自覚症状はほとんどなし
たんぱく尿が持続している状態

ステージ2

腎機能がやや低下

eGFR
60~89



自覚症状はほとんどなし
たんぱく尿が持続している状態

ステージ3

腎機能が中程度
低下

eGFR
30~59



血圧上昇、夜間頻尿
などが出る場合もあるが、
自覚症状ない場合が多い

ステージ4

腎機能が大きく
低下

eGFR
15~29



むくみ、疲れやすい、貧血

ステージ5

腎不全

eGFR
15未満



尿量が減る、食欲低下

腎臓クイズ

Q 慢性腎臓病 (CKD) の疑いがある人は、日本では成人の何人に1人いるでしょう？

A 8人に1人

日本で推計 1330 万人いるといわれています。自覚症状が少ないので、気づかないまま症状が進んでしまうことも少なくありません。

Q 腎臓が悪くなり、透析治療を受けると、1人あたりの1年間にかかる医療費はいくらでしょう？

A 約 600 万円

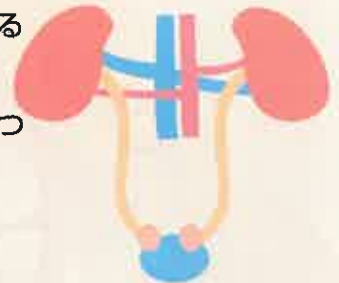
実際は特定疾病療養費として、自己負担は月1~2万円の負担額に抑えられますが、それ以外の金額は国民健康保険が負担しています。

Q 腎臓の働きはどれでしょう？

- ①老廃物を体外に出す
- ②体の水分バランスを調節する
- ③血圧を調節する
- ④赤血球を作る
- ⑤骨を健康に保つ
- ⑥①~⑤の全て

A ⑥①~⑤の全て

腎臓は尿を作る以外にも、様々な働きを持っています。私たちの健康を守るために頑張っている肝心な臓器です。



CKD予防のために



その1 規則正しい生活習慣

ポイント CKDのリスクを予防する

- ◆腎臓を保つための血圧の目標値は、内服の有無にかかわらず 130/80 mm Hg
- ◆血圧・血糖管理
- ◆減塩
- ◆バランスの良い食事
- ◆禁煙



その2 早期発見

ポイント 自覚症状もなく、ひそかに進む腎臓病を見つけるのは、健診です！

- ◆1年に1回は**特定健診**を受け、腎臓の機能を確認する (eGFR、たんぱく尿等)



その3 早期対応

ポイント CKDになっても、治療ができます。早期対応で進行を抑えましょう

- ◆血圧・血糖のコントロール、しっかり治療する
- ◆薬の飲み忘れや、受診の自己中断はありませんか？
腎臓に負担をかける薬や腎臓を保護する薬がありますので、主治医に相談しましょう。
- ◆尿検査や血液検査の結果、異常があればすぐにかかりつけ医、腎臓専門医に相談しましょう。



塩分控えめ

塩分とり過ぎていませんか？



腎臓は、塩分を排泄して血圧を調整しています。塩分が多い食事をとると、その分腎臓は働かなくてはなりません。腎臓が疲れると、血圧をコントロールできなくなり、血圧が上がります。血圧が高い状態が続くと、腎臓に負担がかかり、さらに血圧を調節できなくなるという悪循環におちいってしまいます。



生活の工夫として…



- 塩味の代わりに、レモン等の酸味や、カレー粉、コショウ等の香辛料、大葉、しょうが等の香味野菜を使う。
- ハム等の加工食品は、塩分が多く含まれているので、塩の代わりに調味料として使う。
- みそ汁は具たくさん、ラーメンやうどん等の汁は飲まない。
- しょうゆ等の調味料は、食品にかけずに小皿にとり少量つけて食べる。



具たくさんみそ汁



減塩の工夫

塩分のとり方をチェック

あてはまる項目をチェックしてみましょう

- 漬物、梅干し、佃煮をよく食べる
- ハムやかまぼこなどの練り製品、加工食品を好んでよく食べる
- 外食が多く、特に丼ぶり物や寿司をよく食べる
- うどんやラーメンなど麺類の汁をよく飲むほうだ
- 食後にのどが渇く
- 食べ物の味付けは濃いほうだ
- 食卓に塩やしょうゆを常備している



チェックの数4~7個

塩分のとり過ぎかも！ 食生活の改善をおすすめします！

チェックの数2~3個

塩分を意外にとっています。食生活に工夫を！

チェックの数0~1個

合格点です。でも油断は禁物！

塩分の多い食品（塩分量）

梅干し1個	(約2.2g)
ロースハム1枚	(約0.5g)
焼ちくわ1本	(約2.1g)
塩鮭1切れ	(約1.3g)
食パン6枚切り1枚	(約0.8g)

料理に含まれる塩分

カツ丼1杯	(約4.5g)
にぎり寿司1人前	(約3~4g)
うどん小1杯	(約4~5g)
ラーメン1杯	(約5~6g)

麺類は、全体の塩分のうち
半分以上がスープに含まれます

塩分とり過ぎに注意！



味付けのポイント

- ・天然だしの活用を！ いりこ、昆布、かつおぶしを効かせて薄味でもおいしく
- ・調理の最後にさっと味付けて表面だけに味をつける
- ・柑橘類で酸味、唐辛子などで辛味、しそやしょうがで香味をつけ、塩分以外の味付けを
- ・新鮮な材料を使う

