

文美健康情報 20

2023年6月

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294



●通院
血液透析



健康でいられることは素晴らしいことです。
誰でも願うことですが、20歳以上の8人に1人は腎臓病と言われ、透析患者が増えています。

年間3万人以上。

週3回 1回4時間

透析は2種

- ①血液透析 血液を機器に通し老廃物を除去。週に3回。1回4時間。(年間約26日間分)
- ②腹膜透析 自分の腹膜を使い老廃物を除去。腹膜透析液の交換は1日4回。1回30分。

腎臓に負担をかけない生活習慣が大切

- ①糖尿病・腎不全に注意。それにはタバコ・高血圧・高コレステロール・肥満に注意。鎮痛薬などの過剰摂取も。
- ②腎不全は現在の医療では正常回復は不可能。
- ③注意する症状。むくみ・嘔吐・下痢・食欲不振・貧血症状・出血傾向・視力障害。糖尿病・腎炎(要注意)。

※腎移植は正常に近い状態に回復。移植希望者多数。ドナーは親族や脳死下献腎移植登録者等から。移植を受けた人は年間2%弱。

- ④腎臓を衰えさせないための予防や心がけ。有酸素運動(ウォーキング等)・38-39度のぬるめの湯船につかり腎血流を良くする・発酵食品(納豆等)をとり腸内の善玉菌を増やす。

●高齢受給者証は7月下旬発送予定です。

●マイナンバーによる情報連携で所得情報の取得を行います。

詳細は組合ホームページをご確認ください。(https://bunbi.com/)