

保健だより



食事で

腎臓を守りましょう

世の中が便利になり、巷には食べ物があふれています。糖尿病や高血圧等の生活習慣病が増加することで、慢性腎臓病や人工透析患者が増えてきています。

■生活習慣の改善で予防

腎臓病の種類は多種多様ですが、遺伝的なものを除くとほとんどが、食べ過ぎや飲み過ぎ、喫煙、不規則な生活、運動不足や過労等の、望ましくない生活習慣から発症しています。近年は、糖尿病からの「糖尿病性腎症」や高血圧からの「腎硬化症」などの慢性腎臓病や慢性腎不全、さらには透析療法を受ける人が増えています。現在の日本の慢性透析患者数は26万人を超え、今後ますます増えると予測されています。それに伴う生活の質の低下と医療費の増大も心配です。

■定期健康診断を受けましょう

腎臓は「沈黙の臓器」といわれ、機能が30%程度に落ち込んでも、自覚症状はほとんどありません。だるさやむくみ、食欲不振等の自覚症状が出るころには後戻りできない状況に進行していることが多いのです。尿や血液には早い段階で異常が現れるので年に一、二回の定期健康診断を受けることで、自覚症状のない軽い段階でも異常を見つけ、腎機能の低下を防ぎ、透析に移行するのを

防ぐことが可能です。

〈腎臓病の種類〉

- 原発性糸球体疾患
- ネフローゼ症候群
- 遺伝性腎疾患
- 尿細管疾患
- 全身疾患に伴う腎疾患
- 腎血管・循環障害に伴う腎疾患
- 妊娠に伴う腎疾患
- 肝臓病に伴う腎疾患
- 腎不全
- 尿路感染症
- 腎腫瘍
- 遊送腎

■腎臓を守る食事

食事療法をきちんと実践することで、腎機能の低下を遅らせ、透析導入を大幅に遅らせることができます。

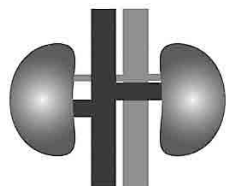
腎臓食の一般的な栄養量は、

★エネルギー量

標準体重1kgあたり 35 kcal

★たんぱく質

標準体重1kgあたり 0.3g～0.5g



(内60～70%は動物性食品から) という基準で低たんぱく食となっています。低たんぱく質食を実行するには、たんぱく質を除いたでんぷん米などの特殊食品を利用することが秘訣です。食品の特性を理解し、計量・記録・計算をしながら管理します。食事療法は厳密に行うことで効果が出るとても重要な治療法です。

腎臓病の食事について詳しい事が知りたい方は健康推進課管理栄養士にご相談ください。

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～ から抜粋

＜中高年期＞

目標 自分の身体を知る

- ・継続的に健診を受ける
- ・自分の数値を知り、対処する
- ・普段から体重の管理をする
- ・普段から血圧の管理をする
- ・歯の手入れをする
- ・うがいをする
- ・家族の病気を受け止める
- ・家族で支えあう（家族の数値を知る）

＜青壮年期＞

目標 自己の健康管理をしよう

- ・不調を感じたら早めに受診する
- ・かかりつけ医を持つ
- ・1年に1回は健診を受ける（歯科を含む）
- ・健診結果を理解する
- ・生活習慣を見直し、改善の努力をする
- ・適正な体重を維持する
- ・乳がんの自己検診法を習得し、実施する

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター TEL 76-2261
 ★月削サブセンター TEL 77-3700
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

高齢者見守り支援

～住み慣れた地域で暮らすために～

上島町では住み慣れた地域でより安心していつまでも暮らせるように、下記のように高齢者を取り巻く環境としてさまざまな事業を展開しております。

昨年度よりまちづくり懇談会、老人クラブ等会議や会合の折に高齢者見守り支援について説明しています。

役場関係機関、民生委員、消防署、診療所、医院、伯方警察署、町内駐在所、介護サービス事業所にも依頼しています。

介護者交流(元気回復)会のご案内

■日時 6月23日(木)

9時30分 因島土生港集合

■目的地 今治市 伯方・大三島

■内容 老人保健施設「あすなろ」見学・大
三島観光

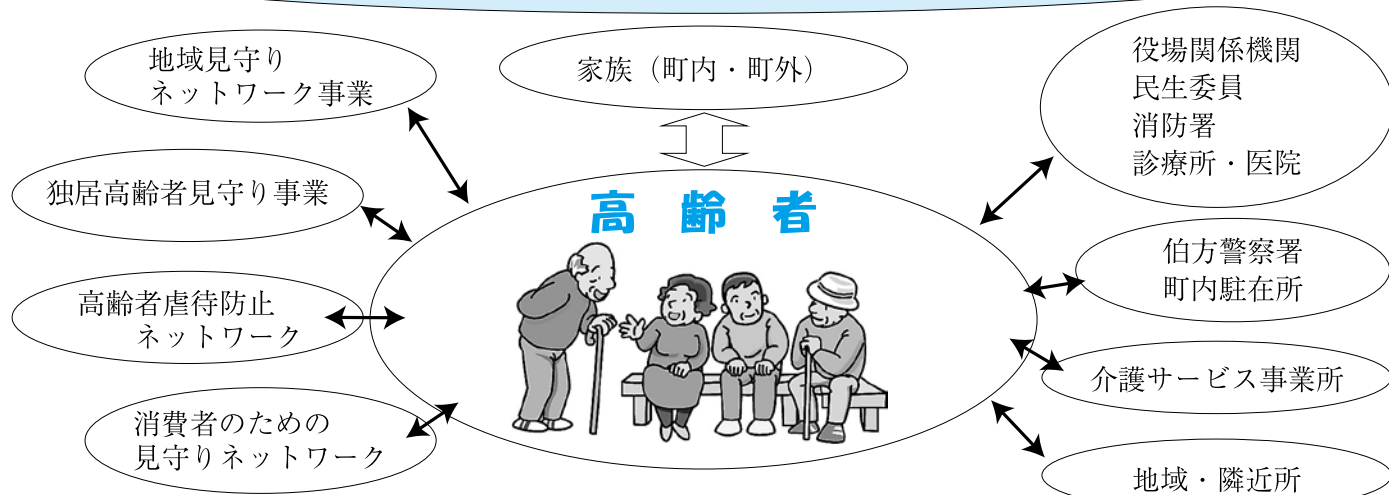
※土生港までの旅費、昼食代(二千円程度)は
自己負担ください。

■問合せ・参加申込先 地域包括支援センター

TEL 76-2261

■申込締切 6月15日

上島町地域包括支援センター



上島町では住み慣れた地域でより安心して生活できる環境をつくるため、高齢者見守り支援事業を行っています。

会議や会合で高齢者見守り支援の資料をお渡ししましたのでご存知の方もいらっしゃると思います。

私達の暮らしのなかで日頃からの町内、町外に住む家族や隣近所、地域との繋がりは欠かせないと思います。

普段より家族と連絡を取り合い、近所や地域の方と交流を持つようにしましょう。困った時はお互い助け合う地域づくりを形成していきましょう。

高齢化率の上昇に伴い、独居高齢者、高齢者夫婦世帯も増加しています。住み慣れた地域でいつまでも暮らせる環境をつくるためには、住民同士の地域づくりの協力をお願いします。

上島町地域包括支援センターは各総合支所保健センター内にあります。相談等ございましたら連絡をお願いします。

普段からのご近所同士での挨拶や声かけ、お友達・親戚・知人宅への電話、訪問などがより絆を深め、何かあった時の対応がより早くできるようになると思います。

これからも挨拶、声かけをお互いしていきましょう。

上島町では、高齢になられても、いつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

健康な生活を送るために、
食育を大切にしましょ
う！

かぼちゃは育てやすく、栄養豊富な食材です。市場で売られているものの半分が国産であるとは輸入物です。かぼちゃの原産地はアメリカ大陸で、日本に伝えられたのは17世紀頃。カンボジアからきたので『かぼちゃ』という名前がつけられました。40年ほど前までは日本かぼちゃが主流でしたが、食生活の洋風化とともに姿を消し、現在はほとんどが、調理法の多い西洋かぼちゃ（別名栗かぼちゃ）になりました。甘みが強く、粉質でほくほくした味わいです。

（健康推進課 管理栄養士）



★かぼちゃのチーズ珍味菜★

食育応援隊【夏】レシピ【材料4人分】

かぼちゃ……………160g
サラダ油……………少々
とろけるチーズ……80g
ミニトマト……………4個
パセリ……………4g
ソース
（ケチャップ2 マヨネーズ1の割合）

作り方

- ①かぼちゃは、2～3ミリ厚さに切る。
- ②ミニトマトは半分に切り、パセリはちぎる。
- ③耐熱皿にサラダ油をぬり、かぼちゃを並べ、とろけるチーズを散らし、パセリ、ミニトマトを飾って、電子レンジで5分間加熱する。
- ④ソースは好みで使う。



6月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■ 特定健診及びがん検診 8:00～14:00（10日のみ8:00～10:30）

8日（水） 生名小体育館	9日（木）・10日（金） 保健センター
15日（水） 生名体育館	16日（木） 西浦集会所
21日（火） 生名公民館	
27日（月） 保健センター	

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■ 健康相談 10:00～11:00

■ 地域リハビリ（おたっしやクラブ）10:00～11:30（10日のみ10:30～12:00）

13日（月） せとうち交流館	1日（水） 佐島栗手中央集会所	2日（木） 久司浦集会所	8日（水） 狩尾集会所
	9日（木） 下弓削中央集会所	10日（金） 保健センター	
	14日（火） 保健センター		
	24日（金） せとうち交流館		
		9日（木） 保健センター	

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■ 特定健診及びがん検診 8:00～14:00（3日のみ8:00～11:00）

8日（水） 友愛会館	1日（水）～3日（金） 保健センター
14日（火） 船越公民館	16日（木） 海原公民館
22日（水） 保健センター	21日（火） 文化センター
15日（水） 保健センター	

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

■ 歯科健診・相談 13:15～17:00
9:30～12:00

7日（火） 魚島保健福祉センター
8日（水） 魚島保健福祉センター



義援金の御礼

4月15日現在において、上島町役場で募集をしていました東北地方太平洋沖地震に対する義援金について、町内で2,404,845円、町職員からの1,374,939円と合せて、総額3,779,784円となっています。この義援金は、「日本赤十字社東日本大震災義援金」に送金致しましたので、ご報告いたします。ご協力していただいた皆様に厚くお礼申し上げます。

※次の団体より特別に義援金のご協力がありました。誠にありがとうございました。

○弓削海友婦人会 30,000円	○愛木会 100,000円	○上弓削みどりの会 25,000円
○昭五会（下弓削） 20,000円	○弓削婦人会 446,803円	

尚、4月15日以降の義援金につきましては、後日、報告させていただきます。