

保健だより



慢性腎臓病を予防しましょう

腎臓の病気なんて、自分には関係ないと思っていないですか？

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気を慢性腎臓病（CKD）といいます。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病とも言われています。

放置したままにしておくと、末期腎不全となつて、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまうです。末期腎不全は世界的に増え続けており、いわゆる「隠れ腎臓病」のうちに、早期発見、早期治療することが大切です。

さらに、CKDでは、心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっており、いかにCKDを治療し、心血管疾患を予防するかが大きな問題となっています。

腎臓の働きとは

腎臓は背中側の腰骨の上あたりに左右1個ずつあり、握りこぶし大の大きさ（約150g）で、そら豆のような形をしています。腎臓には体内の環境を最適な状態に整えるという大切な働きがあります。

①身体で作られた老廃物を濾過して、尿として排泄する。

身体に不要となった老廃物を尿として排泄し、血液をきれいな状態に保ちます。腎臓の働きが低下すると体内に老廃物や毒素がたまり、透析が必要

要になることもあります。

②体内の水分やミネラルの量を調整する。

身体の水分や血液中のナトリウム（塩分）、カリウムなどの量を調節しています。腎臓の働きが低下すると、血液中のカリウム値が上昇して、あるいは細胞内にカリウムがたまり、不整脈を生じることがあります。

③ホルモンを作る。

赤血球の産生や血圧の調節に必要なホルモンを作っています。腎臓の働きが低下すると、貧血になったり、高血圧になったりします。

腎臓を守りましょう

腎臓は身体を正常な状態に保つ重要な役割を担っており、まさに「肝腎かなめ」の臓器です。年をとると腎機能は低下していきますから、高齢者になるほどCKDが多くなります。また、過去に腎臓病になったことがある方や家族に腎臓病の人がいる方は要注意です。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与していると言われています。また、最近注目されているメタボリックシンドロームでも、CKDの発症率が高まることがわかっています。生活習慣の改善（禁煙、減塩、肥満・運動不足の解消、節酒など）は腎臓を守る基本です。腎不全となり透析療法が必要となる原因の第1位は糖尿病で、4割を占めています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、きちんと治療をしておくことが大切です。

腎機能をチェックしましょう

CKDとは、下記の①、②のいずれか、または両方が3カ月以上持続した状態のことを言います。

①尿たんぱくが出ていているなどの腎疾患の存在を示す所見がある。

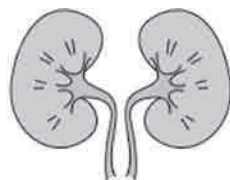
②腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する。

腎機能が低下していると、クレアチニン（老廃物）が尿中に排出されずに血液中に蓄積されます。血清クレアチニン値を参考に自分の腎臓の働きはどのくらいか推算することができます。

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性もあります。

採尿により尿中の蛋白の有無・程度を調べる検査と、採血により血液中のクレアチニンの値を調べる検査で、CKDの有無やステージが分かります。自覚症状の乏しいCKDを早期発見するため、定期的に検査を受けることをお勧めします。

今年度から、上島町の特定健診においても、腎臓機能検査（血清クレアチニン）、代謝系検査（血清尿酸）、尿検査（尿潜血）が追加されます（個別健診では実施できない医療機関があります）。自己負担額は昨年と変わりません。いつまでも健康に過ごすために、また将来の医療費の増加を抑えるために、年1回は必ず受診しましょう。



総合健診のお知らせ

～平成24年3月以降に転入された方及び、外国人登録をしている方へ～

平成24年3月以降に上島町へ転入された方及び、外国人登録をしている方は、総合健診のご案内及び申込書を送付していません。健診を希望される方は、各保健センターまでお問い合わせください。

弓削保健センター ☎77-3700
生名保健センター ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755
魚島保健福祉センター ☎74-1120

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 74-2261
 ★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

地域で見守る、

ご近所で見守りを…

私達にできること

ご近所を見回すと全国的にもそうですが昭和の時代に比べて子供がいる家庭が少なくなり、高齢世帯や独居高齢者世帯が多くなっています。上島町では平成24年現在高齢世帯・独居高齢者世帯が全世帯の約40%となっています。

一昨年度高齢世帯や独居高齢者世帯を訪問しましたが島内外に住むご家族やご親戚の方、またご近所、友人の方々と連絡や交流を持たれている方が多くおられました。

普段から挨拶や声をかけたり、話をしたり、悩みを相談したり、情報を共有することで人と人との繋がりができ、そのことが生活に安心感をもたらします。

例えば、生活の中でお友達のところに行こうかなと思うと身だしなみをし、何を話そうかなと思うと楽しい気分になりますよね。

人と接し、地域社会の中で繋がりを持つことは幸せをもたらし、また疾病が減少し、寿命が長く

なると言われています。

上島町では地域見守りネットワーク事業所に高齢者の見守りを依頼していますがぜひお互いに見守りをしていきましょう。

見守りのポイントは普段と違う変化を見たら「あれ？おかしい？心配だなあ…」と思うことです。

例えば…

- ・ 新聞、郵便物や牛乳が溜まっている
- ・ 電灯が何日もつかない、つけっぱなしになっている
- ・ 洗濯物が干しっぱなしになっている、最近干していない様子
- ・ 家を訪ねても顔を出してくれない
- ・ 何だか困っている、悩んでいる様子
- ・ 最近外出している姿を見かけなくなった
- ・ 不自然に段ボール（荷物）が増えている
- ・ 見慣れない業者が出入りしている
- ・ 服装が不自然のまま外出している
- ・ 不自然な痣や怪我をしているよう
- ・ などです。いつもと違う様子を感じ、また見かけましたら地域包括支援センター係まで連絡をお願いします。

日常の中で目配り、気配り、心配りをしましょう。また親切にしたら嬉しいですよ。もし、親切にできる機会がありましたら自分にできる範囲内でしてみてください。親切、優しさを自分以外の人に分ける行為を連鎖していくとより住みやすい地域になると思います。そして親切にしたら感謝の言葉を忘れずに…。

安心して生活するために

上島町では高齢者の権利擁護や見守り、支援として

- ・ 独居高齢者見守り事業
- ・ 地域見守りネットワーク事業
- ・ 成年後見制度への支援
- ・ 高齢者虐待防止ネットワーク
- ・ 消費者のための見守りネットワーク
- ・ 認知症サポーター養成

を展開しております。これは高齢者の方だけでなく、住民の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境のために形成しました。



地域包括支援センター係は高齢者の相談窓口です。介護、福祉などの相談に対応しますのでお気軽にご相談ください。各地区の保健センターに設置しております。電話番号は上記に掲載しています。

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で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

貧血の大きな原因は血液の材料不足と造血機能の低下で起こります。

血液の材料には「鉄」の他にもたんぱく質やビタミンB6、B12、Cなど重要な材料がたくさんあり、成長期や思春期、妊娠授乳期の女性、乳幼児の離乳期など体内で赤血球の需要が増した時には、これらの栄養素が特に重要となります。

鉄はレバー・大豆・貝類・緑黄色野菜などに多く含まれます。特に、牛肉、豚肉、レバー、かつお、まぐろ、いわし、さんま、あさり、牡蠣などは、バランスのとれた優秀な食材です。また、レバーや魚介に含まれるビタミンB12は、葉酸とともに赤血球の生成を助け貧血を予防します。

また、鉄分が多いほうれん草は、鉄の吸収を阻害するシュウ酸も多く含まれているので、鉄の補給としてはあまり向いていません。

ほうれん草に限らず、野菜などの植物性食品に含まれる鉄は、体に吸収されにくい短所があります。が、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。

極端に食事量を減らすダイエットは、鉄分不足の原因となるので避けましょう。またコーヒー・緑茶に含まれるタンニンや、食物繊維も鉄の吸収を妨げます。それぞれのとり方に工夫してバランスの良い食生活を心掛けましょう。

【材料2人分】

ごはん	300g
酢	大さじ1
塩	小さじ1/5
砂糖	小さじ1/2
生姜(みじん切り)	少々
かつお(刺身用)	160g
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1/2
練り辛子	小さじ1/2
万能ねぎ	1本
青じそ	4枚
白いりごま	小さじ1

◆かつおのづけ丼

★かつおの他に、赤身の刺身や、アジやイワシの刺身でも応用できます。



作り方

- ①ごはんは熱いものを用意する。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③かつおは薄切りにし、Bの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ねぎは小口切り、青じそはせん切りにする。
- ⑤ご飯の上にかつお、ねぎ、青じそ、ごまを振りかける。

5月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【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(おたっしゃクラブ) 10:00~11:30

■特定健診及びがん検診 8:00~11:00

8:00~11:00 13:00~14:00

■離乳食教室 3・4か月児 10:30~ 8・9か月児 9:30~

■ポリオ予防接種 12:00~受付

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■上島はつらつ教室自主活動 13:30~14:30

■健康相談 10:00~11:00

■リフレッシュ教室 13:30~14:30

■地域リハビリ(おたっしゃクラブ)(合同) 10:00~12:30

■いきいき体操 10:00~11:30

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■健康相談 10:00~12:00

10:00~11:00

■健康講座 14:00~15:00

■特定健診及びがん検診 8:00~14:30

■ポリオ予防接種 13:00~

■精神デイケア 10:00~12:00

■保健センター開放日(乳幼児対象) 9:00~12:00

■にここ広場 14:00~16:00

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

■総合健診 8:30~12:30

13:15~15:00

8日(火) せとうち交流館

9日(水) 佐島栗手中央集会所

11日(金) 保健センター

22日(火) 弓削開発総合センター

24日(木) 保健センター

14日(月) 保健センター

9日(水) 保健センター

7日(月) 保健センター

28日(月) 保健センター

8日(火) 生名公民館

7日(月) 3分団集会所

16日(水) 保健センター

14日(月) 保健センター

10日(木) 北集会所

17日(木) 岩城総合支所

24日(木) 保健センター

30日(水)~6月1日(金) 保健センター ※6月1日のみ、8:00~11:00

16日(水) 保健センター

28日(月) 保健センター

21日(月) 保健センター

22日(火) 保健センター

29日(火) 魚島保健福祉センター

29日(火) 高井神公民館

10日(木) 久司浦集会所

17日(木) 下弓削中央集会所

23日(水) せとうち交流館

25日(金) せとうち交流館

14日(月) 保健センター

28日(月) 保健センター

