

早期発見と生活習慣の改善が鍵です

慢性腎臓病



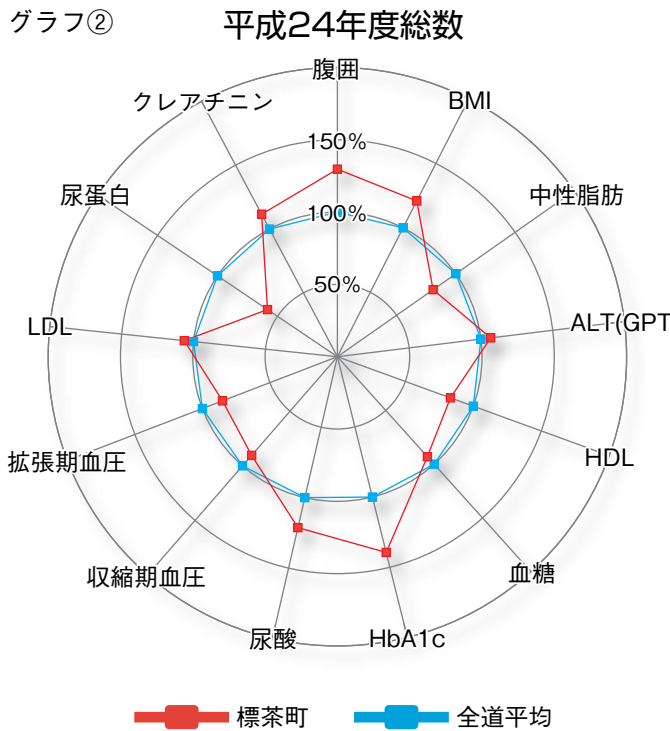
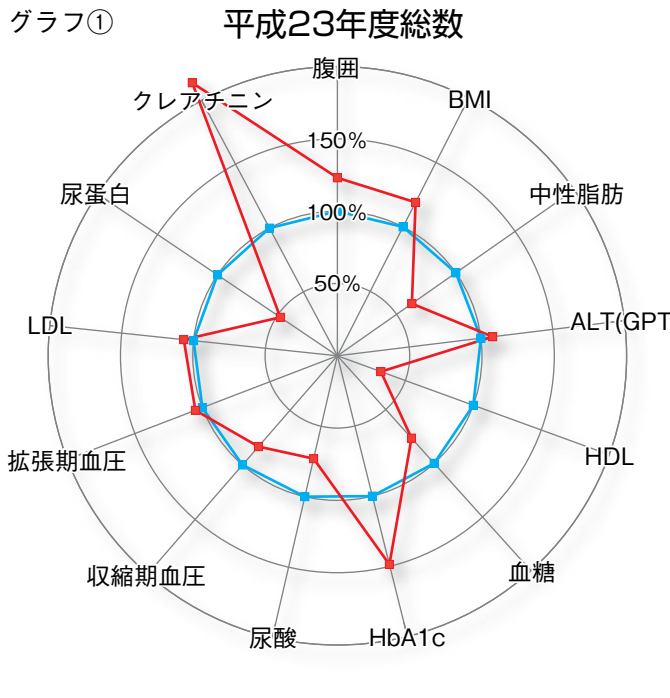
腎臓は1日になんと1.5トンもの血液をろ過し、体にとって必要なものと不要なものをつるいて尿を作っています。そのほかに、血圧を上げるホルモンを作ったり、水分や電解質の調整をして「血圧を一定に保つ」働きや赤血球の生成を促すホルモンを分泌して「血液をつくる」働きがあり、健康を保つために腎臓は非常に重要な臓器です。

は、生活習慣病につながる肥満や血糖値の異常がある人(有所見者)は全道平均を上回っており、腎臓の状態が分かる血清クレアチニンの有所見者も多い傾向が伺われます。(グラフ①・②)

腎臓は2つの臓器がカバーしあつて多少のダメージでは自覚症状がないため、むくみやけん怠感といった症状があらわれたときにはすでに腎臓の働きが30%以下となつてい

血液のろ過装置である腎臓は高血圧症や糖尿病、高脂血症、高尿酸血症など、全身の血管にダメージを与える生活習慣病と関連の深い臓器です。腎臓が慢性的に障がいさされていたり、腎機能が低下している状態のことを慢性腎臓病といいます。現在日本では、成人の8人に1人の割合で慢性腎臓病があると言われていています。慢性腎臓病は「慢性腎炎」などの病気が原因でなることもあります。最近では生活習慣病が原因になることが増えています。

本町で実施している平成23・24年度の特定健診の結果で



※平成23・24年度の健診有所見者の状況

- に健診などで尿検査や血液検査を受けることが重要です。また、普段から腎臓の血管を守るため、次のような生活を心掛けましょう。
- 体重オーバーの人は減量を**
肥満の人は、体重を減らせば、血圧や血糖などの数値も改善し、腎機能の低下を抑えられます。
- 高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症の人は検査値のコントロールを**
高血圧や糖尿病、高脂血症、高尿酸血症の場合は、血液検査値や血圧をきちんと管理することで、確実に慢性腎臓病の進行を遅らせることができます。
- 塩分は控えめに**
1日10g未満、高血圧の場合は1日6g未満が目安です。麺類のスープは残す、塩の代わりにレモンや香辛料を活用するなどの工夫をしましょう。
- 禁煙する**
たばこは慢性腎臓病だけではなく、メタボを悪化させ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。
- 運動不足の人は運動を**
減量につながることも、糖尿病予防にもなります。

私の健康法

健康しべちゃ21

▽第33回目

加藤 孟さん



今月は開運町にお住まいの加藤 孟さんを紹介いたします。加藤さんは役場を退職後、グループホームぼぶらの家の開設当時からホーム長をしています。話を伺うと、退職後はボランティア活動や町内会のことなど、何かできることをしようと考えていたそうです。そんな中、当時まだ他の町にもあまりなかった認知症高齢者のグループホームの立ち上げに関わり、現在のお仕事を10年間されて、充実した期間をお過ごしのように感じました。

「私の健康法」についてお話を伺うと、お忙しい中、加藤さんが「私の健康づくり8カ条」をまとめてくれましたので、皆さんに紹介します。

～私の健康づくり8カ条～

- ①健康づくりというより、現実を少しでも長く維持したい。
- ②一病、二病息災というか、年齢的にもその持つ病気を抱えながらも、その持つ病気を悪化させないよう、また、新しい病気を抱えないように気配りしたい。
- ③早起きして、軽いストレッチを行い、夏場は花壇や農園作業。ぼぶらの家の愛犬ナナとの散歩で少しからだを動かすように心掛けています。冬場は除雪がある。
- ④朝起きたらまず手洗いうがいしてから、コップ1杯の水をゆっくり飲み干す。
- ⑤テレビよりラジオを聴くようにしている。朝5時40分頃の「健康ライフ」を聴き、参考にすることがある。
- ⑥毎日3食をしっかり食べる。どちらかというとな肉食より魚・野菜を多く摂りたい。
- ⑦15分間昼寝をする。
- ⑧親からもらった丈夫な健康な歯を大切にしていきたい。

これまでの人生で、加藤さんが大切にしてきたことが現われているように感じます。ぼぶらの家の仕事が一段落したら、奥様と旅行などいろいろな計画を立てているようです。まだしばらくは忙しい毎日が続くと思いますが、どうぞお元気で活躍ください。

生活豆知識

携帯電話の紛失・盗難 すぐにロックと 届け出を



事例1

小学生の娘が公園で携帯電話をなくした。約1時間後、娘の友だちの母親から「あなたの娘から変な内容のメールが届いた」と連絡が入った。すぐに携帯電話会社に連絡し回線を止め、警察にも届け出たが、保存してある画像や情報を悪用されないか心配だ。
(小学生の母親からの相談)



事例2

海外旅行中、携帯電話を盗まれ、その場で警察に被害届を出した。5日後に帰国し、携帯電話会社に盗難の届け出をした。その後、35万円の利用料金を請求された。支払いが厳しい。(大学生 男性)

ひとことアドバイス

・携帯電話の紛失や盗難の際にまず重要なのは、携帯電話会社などが提供する端末の遠隔ロックサービスなどを活用し、不正利用やデータ流出などを防ぐこと

す。その後、迅速に通信回線の停止手続きをしましょう。
・警察や紛失した施設などへの届け出も、早期発見のためには大切です。
・普段から自分で設定できる携帯電話のロック機能を活用したり、携帯電話会社の紛失・盗難時のサポート体制を確認したり、いざというときに備えましょう
・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、一人で悩まずお気軽に下記相談窓口へ問い合わせください。



■相談窓口／役場企画財政課
商工労働係（2階⑮番窓口）
☎4851-2111内線
251）、釧路市消費生活センター（☎0154-2413000）