



いきいき健康情報 vol.48

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

慢性腎臓病

慢性腎臓病 (CKD)

この病気は、腎臓の働きが健康な人の60パーセント以下になったり、タンパク尿や潜血尿が出たりといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

自覚症状がほとんどないことから、自分には関係ないと見過ごされがちですが、現在、日本の患者は1330万人いるといわれています。これは成人の8人に1人の割合であり、新たな国民病ともいわれています。

年を取るにつれ、腎機能は低下

腎臓の働き

腎臓は腰の辺りに左右1個ずつあり、ソラメメのような形をした握りこぶしくらいの小さな臓器です。1個150グラムほどしかありませんが、心臓から送り出される血液のおよそ20パーセントが流れており、血液をろ過して、体内の細胞から出る老廃物を尿として排せつし、体の中をきれいに保つ役割を担っています。

その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、さらにはホルモンを分泌したり、骨を健康に保つなど、多くの働きがあります。

慢性腎臓病 (CKD) とは

次の①・②いずれか、または両方が3カ月以上持続した状態をいいます。

- ①尿異常、画像診断、血液検査、病理などで腎障害の存在が明らかで、特に0.15g/gCr以上のタンパク尿がある。
- ②腎機能を表す指標「糸球体ろ過量 (eGFR)」が60ml/分/1.73m²未満に低下している。

*CKD診療ガイド2012(一般社団法人日本腎臓学会編)より



市の取り組み

川内保健センターでは慢性腎臓病に限らず、健康に関するあらゆる相談と支援を行っています。気軽に問い合わせください。

これからの充実した毎日のために、これまでの生活習慣を振り返り、より良い生活習慣を身に付けましょう。

することから、高齢になるほど慢性腎臓病の患者が多くなる傾向にあります。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満やメタボリックシンドロームといった生活習慣病は、血管内皮機能を損傷するため、慢性腎臓病を悪化させるリスクとなります。

また、腎臓病の既往がある場合や、家族に腎臓病の人がいる場合などは特に注意が必要です。

予防と治療

この病気の初期には、ほとんど自覚症状がありません。疲労感、むくみ、貧血などの症状が現れるときには、既に病気が進行している可能性があります。定期的に尿検査や血液検査を受けましょう。

肥満や、運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどの生活習慣は、慢性腎臓病発症に大きく関与しているといわれています。まずは、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

また、糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある方は、医療機関の受診や生活習慣の見直しで、適正なコントロールを心掛けましょう。早めに適正な治療を行うことで、透析が必要な末期腎不全への進行を遅らせることや心血管疾患の防止が期待できます。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811



行こうよ図書館へ



シニア向けスマートフォン講座

これからスマートフォンの購入を検討されている方を対象にした講座です。実際に機器に触れながら、基本的な操作から安心・安全に活用する方法まで学びます。

*スマートフォンは、1人1台貸し出しします。

【時】10月24日(火)14時~16時

【所】中央図書館 3階研修室

【内容】

- 第1部
 - 基礎編(スマートフォンって何?)
 - 基本操作編
- 第2部
 - インターネット編、災害アプリ編
 - 安全・安心・便利なアプリ活用編
 - スマートフォン選びのポイント 他

【対象】市内在住の60歳以上の方

【定員】16人

*応募多数の場合は抽選

*受講無料

【申込期間】9月19日(火)~10月6日(金)

*受付時間は10時~17時

【申込方法】電話

【申込・問合先】視聴覚ライブラリー(中央図書館内)

☎(22)3542

台風や地震など災害に備えよう

9月1日は、大正12年に発生した関東大震災にちなみ、「防災の日」と定められています。また、台風シーズンでもあり、災害が発生しやすい時期です。

図書館には、災害関連の書籍も多数取りそろえています。この機会に、これらの書籍を読んで、災害に対する認識を深めましょう。

▼万が一のために準備

備えておきたいもの、いざというときに役立つ防災グッズ、心構えや災害別の身の守り方などを詳しく紹介

▼非常時の「食事」は?

災害時はもちろん、病气やけがで家を出られないときにも役立つメニューや、普段の調理に役立つ節電・節水のコツも紹介

▼災害時のボランティアについて考える

著者が災害ボランティアの方から聞いた事例を紹介。災害支援の考え方、具体的な行動の起こし方が分かります。



「文化薩摩川内」作品募集

来春3月発行予定の郷土文芸誌「文化薩摩川内 第13号」の作品を募集中です。*応募締切は9月20日(水)

読んだ本の感動を作文に

毎年好評の「読書感想文の書き方教室」を7月30日(日)に開催しました。

講師の片山一郎氏(鹿児島作文研究会会長)は、読書感想文を書きやすい本の選び方や、お手本の感想文を使った文章の書き方のコツなどを伝授されました。

参加した子どもたちは、積極的に発表したり、作文の朗読をしたりするなどして、興味深く学びました。



わくわく薩摩川内土曜塾

【時】9月23日(土)10時~11時30分

【所】中央図書館 3階研修室

【内容】アニメ映画

▼ズッコケ三人組の火あそび防止大作戦

▼三ねん寝太郎

【定員】先着30人(中学生以下)

*保護者同伴可

*参加無料

*申込不要

【問合先】中央図書館

☎(22)3542



中央図書館から

今月のおすすめ本

一般書

リンゴを食べる教科書 ~健康果実のひみつ~

丹野 清志 著 (ナツメ社)

1日1個のリンゴ生活で元気な体をつくる! どうしておいしいの? なぜ体がきれいになるの? リンゴの歴史から、リンゴ料理、農家の1年、リンゴを楽しむスポットまで、リンゴの全てがこの1冊に凝縮されています。

一般書

よくわかる みんなの救急 ~ガイドライン 2015対応~

坂本 哲也 編 (大修館書店)

目の前での事故発生や、家庭や職場などで急病やけがが出るなどの「いざというとき」、救急車が来るまでの間に役立つ、けがや急病についての知識と応急手当の方法をやさしく説明した、手元に置きたい指南書です。

児童書

にわとり城

松野 正子 作 大社 玲子 絵 (こぐま社)

貧乏でのろまだけど、心のやさしい息子がいました。息子は家も失い、一羽のにわとりと旅に出ることに。やがて、迷い込んだ真つ暗な森で、夜の魔物とハラハラドキドキのなぞなぞ対決に巻き込まれ…。本が苦手な子どももどんどん楽しく読める一冊です。

絵本

みみかきめいじん

かがくい ひろし 作 (講談社)

耳かき名人のひよ・うーたん先生と弟子のひょうすけが、「みみかき草」を手に、次々にやってくるお客さんを相手に大奮闘。さて、今日のお客さんは? 独特のセンスあふれる、ユニークな絵本です。