

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

腎臓にも寿命があります

昨年11月に下呂交流会館でCKD（慢性腎臓病）予防講演会が開催されました。CKD患者は全国に1330万人（成人の8人に1人）おり、21世紀に出現した新たな国民病とも言われています。CKDは進行すると血液透析など腎臓の働きを代替する治療を受けなければなりません。CKDの原因は、腎炎など腎臓自体の病気によるものと、糖尿病などの生活習慣病によるものがあります。最近では後者が急増していることが問題となっています。今回はこの現状と改善策について、講演会の内容を紹介します。

◆腎臓は一度壊れると元には戻らない

岐阜県立下呂温泉病院 副院長 大平 敏樹 先生は、「腎臓は一度壊れると元には戻らない臓器であるため、壊さないことが大切です。壊さないためには塩分などに注意した自己管理が最も重要です。」と話されました。摂った塩分はほとんどが腎臓から排泄されるため、

◆CKDを治す薬はない

朝日大学歯科部附属村上記念病院 院長 大橋 宏重 先生は「生活習慣病が原因で腎臓が壊れ腎専門医の所にきたときは、手遅れの状態のことが多く、そうなる前に生活習慣病の予防や治療を行い、腎臓を長持ちさせることが大切です。」と話されました。腎臓は我慢強い臓器であり、壊れてもなかなか悲鳴をあげないため、自覚症状はありません。腎臓は髪の毛ほどの細さの血管が集まった臓器です。そのため高血圧や糖尿病、脂質異常症などで簡単に傷つけてしまいます。（図1）

腎臓を傷つけないための目標値(図1)

血圧	130/80mmhg 以下
糖代謝	HbA1c6.9% 未満
脂質	120 mg/dl 未満
尿酸	7.0 mg/dl 以下
肥満	BMI25.0 未満
尿蛋白	(-)

◆腎臓を長持ちさせるには、生活習慣病の予防と治療

パネルディスカッションでは阿部医院の阿部院長の司会で、下呂市の医師・薬剤師・看護師・保健師・管理栄養士がそれぞれの立場から意見を発表されました。「透析は週3回で1回の透析時間は約3時間かかります。しかし体重管理が不十分の場合5時間かかることもあります。」という透析現場の現状や、「下呂市は高血圧が原因で腎機能が低下する方が多く、3歳児から塩分摂取量が多いという結果が出ているため、塩分等の食生活の見直しが必要です。」「薬によっては腎臓を傷つけることがあるため、自己判断で服薬を中断・コントロールしないことが大切です。」といった話をされました。

講演会では、医師たちは減塩の大切さを訴えられていました。生活習慣は一人ひとり異なるため、腎臓を傷つける原因も異なりますが、血圧で治療している方が多い下呂市では、特に減塩は最も効果的な予防手段と言えるでしょう。自分の腎臓の働きを知り、生活習慣を見直して健康な腎臓は傷つけないように、また弱った腎臓は悪化させないことが大切です。



CKD 予防講演会の様子

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限ります) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時~午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

2・3月の担当医

3月		2月	
30日(日)	今井直人(花田医院)	2日(日)	小池利幸(小池医院)
23日(日)	藤岡均(藤岡医院)	9日(日)	近藤史郎(近藤医院)
21日(金)	大林秀成(萩原北医院)	11日(火)	中田宗彦(中田医院)
16日(日)	黒木尚之(黒木医院)	16日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)
9日(日)	奥村昇司(おくらクリニック)	23日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
2日(日)	田中隆平(甲内科クリニック)		

※下呂市外の施設に受診したい場合は、事前に電話で確認の上、下呂温泉病院へお問い合わせください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

エイズ等の相談・検査のお知らせ

エイズやウイルス肝炎に関する相談や検査を無料・匿名でお受けしています。エイズの抗体検査は、迅速検査ですので検査当日にお伝えすることが出来ます。

検査は次の日程の午前9時～11時で行うほか、夜間検査は17時30分～18時10分に受けることが出来ます。ご利用の際は実施日の前日17時までご予約が必要です。詳細や予約は左記問合わせ先にお電話ください。
今後の実施日：

2月6日(夜間検査あり)、20日
3月6日(夜間検査あり)、20日
問合先：飛騨保健所

☎0577・33・1111
(内線309・310)

犬の飼い主の方へ

狂犬病予防注射の費用が変更になります。

◎変更日 平成26年3月2日
※3月2日以降に狂犬病予防注射を接種すると、狂犬病予防注射済票は平成26年度として交付さ

れます。

◎料金 2900円

(現行2520円)

下呂市狂犬病予防注射済票の交付手数料(550円)は変更ありません。動物病院で注射を受ける場合は、この他に診察料等が必要となります。

問合先：下呂市健康課

☎0576・53・2101

(公社) 岐阜県獣医師会開業部会

狂犬病予防分会飛騨支部

☎0577・73・6656

風しんの予防接種を受けましょう!

3月末までなら、市の助成が受けられます。詳細は保健センター、健康課へお問い合わせください。



体調不良で病院を受診される高齢者の多くは、低栄養の状態となっています。適切な食事によって低栄養を予防することは今後の生活を有意義に過ごすために大変重要です。

◎低栄養の原因

- ・病後の食欲の低下、体力の低下のため、食べられるもので済ませてしまう。
- ・(病後の体力回復には多くの栄養を必要とします。)
- ・糖尿病、腎臓病、肥満などに對する誤った食事療法。食材の偏りも問題です。
- ・鬱病や認知症による食欲低下。
- ・高齢者だけの一人暮らし、二人暮らしは食事を作る意欲を低下させます。
- ・加齢は味覚、咬む力、嚥下機能、消化機能などの機能を低下させます。

・治療薬の副作用による食欲低下。

◎低栄養の症状

やせてくる。肺炎などの病気にかかりやすく治りにくい。褥瘡をつくりやすい。皮膚のトラブルを来しやすい。下肢のむくみ。尿量が少ない。便秘になる。からだがだるい、握力の低下。食欲がなくなり脱水症を来しやすい。認知症を進行させる。

◎低栄養の診断

- ・体重の減少、6ヶ月以内に3%以上の減少は低栄養の危険性が高い。BMIが18・5未満ではやせの範囲に入り、それ以下になると死亡率が高くなっていきます。
- ・血中アルブミン量が3・5 mg/dlを下回ると低栄養状態と判断します。手術

高齢者に危険な低栄養

- ・などでも回復が遅れます。
- ・血液中のヘモグロビン値の低下は鉄分の不足として低栄養と判断されます。
- ◎低栄養を予防するために
- ・自分の栄養状態を知る為に病院で血液検査を受けてみましょう。
- ・病院の栄養師による食事指導は大変有効です。
- ・食事の量、質をチェックしましょう。本人が出来ない場合は、家族や保健師などによる確認も重要です。
- ・咬む力や飲み込む能力が衰えている場合は食事の形態にとらわれることなく各種栄養食品の利用も考えましょう。
- ・魚や野菜の料理が困難なら缶詰等の利用が便利です。
- ・安全に食べられる食事を自分で作れる

のか、誰かに提供してもらう必要があるのか見極めるのが大切です。

- ・高齢者向け食事の宅配システムは、バランスのとれた食事を提供しています。
- ・市販の栄養食品は液体やゼリー状になっており、少量で高栄養の製品があります。

・加齢とともに運動量が減少し、糖質を中心とした間食を取ることが多くなり、三度の食事がおろそかになったり、肉、魚の摂取が少なくなる傾向にあります。バランスのとれた食事を考えましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。