

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 ☎62-3111

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

CKD（慢性腎臓病）を防ぎましょう

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1330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰がかかる可能性がある病気です。CKDによって腎臓

の機能が低下し続けることで、心筋梗塞や脳梗塞などさまざまなリスクが発生します。つまり腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることにつながります。CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析療法が必要になります。

CKDの初期には自覚症状がほとんどなく、それが患者数増加の原因でもあります。そこで早期発見に役

立つのが、尿中のたんぱく質の濃度を調べる尿検査と、血液中のクレアチニンを調べる血液検査です。

尿たんぱく 腎臓に障害があると血液の中のたんぱく質が尿に漏れ出します。尿検査で腎臓の状態を検査します。

血清クレアチニン（値） 血清クレアチニンとは、血液中にある老廃物の一種です。本来であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると排出されずに血液中に溜まっていきます。そのためこの値が高いということは腎臓の濾過や排泄がうまくいっていないと判断できます。この値と年齢、性別から腎臓の働き（GFR値）が分かります。GFR値は、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示し、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。なお、年齢が上がるにつれて値は自然に低くなっていきます。

すでにCKDがかなり進行している場合、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行して取り返しのつかないことになるおそれがあります。

定期的に健康診断を受け、慢性腎臓病の早期発見と予防に努めることが重要です。何か気になること等ありましたら、お近くの保健センターにご相談ください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24・1200

診療科目 内科、小児科（急病者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※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）

※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			
25日（日）	阿部親司（阿部医院）	26日（日）	大塚正義（大塚普賢眼科院）	5日（日）	近藤靖士（近藤医院）	11日（全休）	今井直人（花田医院）
20日（全休）	藤岡均（藤岡医院）	19日（日）	小林源博（ばやし整形外科）	12日（日）	大林秀成（萩原北医院）	18日（日）	田中隆平（甲内科クリニック）
18日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）	4日（日）	小池利幸（小池医院）	11日（日）	田中隆平（甲内科クリニック）	11日（日）	田中隆平（甲内科クリニック）

※都合により担当医が変わる場合があります。
※3月11日の田中医師は中学生以下の診療を行います。
※事前にご予約・ご連絡の上、下呂温泉病院、金山病院を受診ください。



こんな人は要注意です

高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある

過去に心臓病や腎臓病になったことがある

家族に腎臓病の人がいる

健診などでたんぱく尿が見つかったことがある

たばこを吸っている

CKDの予防には

体重のコントロール

バランスのとれた食事

禁煙

血圧や血糖のコントロール

減塩

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

- ☑ 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう
- ☑ 「手洗い」をしっかりと行いましょう
- ☑ 調理器具や調理台はいつも清潔にしましょう。

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は特に冬に流行するとされています。

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。特にこどもや高

齢者は健康な成人よりもノロウイルスに感染した場合、重篤化しやすいので注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐには、「加熱」「手洗い」「消毒」をしっかりと行いましょう。

献血でつなげる命はたちの力

平成24年1月1日から2月29日まで、平成24年「はたちの献血キャンペーン」を実施中です。

献血は、からだひとつでできるボランティア。小さな勇気を出して、ぜひ献血会場にお越しください。

エイズ相談・検査日の変更

2月のエイズ相談・検査日程を変更しました。予約が必要ですので前日までに電話でお申し込みください。これは岐阜県飛騨保健所が毎月実施しているものです。

日時 平成24年2月1日（水）9時～11時・17時30分～18時10分、22日（水）9時～11時

場所 飛騨保健所診察室（飛騨総合庁舎1階）

申込先 飛騨保健所健康増進課

☎0577・33・1111（内線312）

こころの健康相談（精神保健相談）

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある―こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談（午後1時30分～3時）を行っています。事前の電話予約が必要です。

● 飛騨保健所健康増進課

☎0577・33・1111（内線311）

● 2・3月の開催日

2月20日（月）小坂保健センター
3月5日（月）馬瀬中央公民館

自分の体をよく知り、健康を守ることは命を守る基本です。そのために、病院を効率よく有効に利用するための方策について考えてみました。

①保険証とお薬手帳は必ず持参しましょう。お薬手帳は、飲み薬の重複を防ぐため、以前に服用した薬の種類を知るためなど、診察時に必要とする重要な情報が載せられています。受診時や薬局には必ず持って行き、医師や薬剤師に見せましょう。

②仕事を優先するのはやめましょう。仕事が終わってから時間外に受診すると手当が遅れて病状が進行していたり、必要な検査が受けられなかったり、専門医がいなかったりします。

③時間内受診を心がけましょう。金山病院では、小児科診療は時間内のみで

す。診療時間外には小児科医師はいませんのでご了承ください。受診料は無料でもかかる費用は時間内よりも多いのです。

④医療保険を使って健康診断を受けることはできません。補助があつて、病院と契約している市や職場の検診以外は自費となり、医療保険は使えないので大変高額になります。ぜひ市や職場が行う検診を受けてください。医療費の節約になり、健康保険を守るために法律でも禁止されています。

⑤他医療機関にかかるときは、必ず紹介状を持っていきましょう。紹介状を持っていくと必ず返事が返されます。専門医からの情報は患者ばかりでなく医師の向上にも役立ちます。

⑥緊急に金山病院を受診する場合に備え

金山病院の上手な利用法

て、かかりつけの病院からの紹介状を持つて一度は受診しておきましょう。普段かかりつけの病院に通院していても、病病連携を大切にすることによって、いざという時に医師が戸惑うことなく適切な医療が受けられます。

⑦医師に伝えたいことは、メモにまとめて書いて受診時に医師に見せましょう。診察に時間のかかる高齢者が多い中で、診察時間の短縮に役立ちます。待ち時間を少なくするために協力ください。

⑧待ち時間の過ごし方を工夫しましょう。少ない医師で診察しているのでも、どうしても待ち時間は長くなります。待ち時間をどのように過ごすかを考えておくといでしょう。体調の悪化などの場合は、看護師に申し出て下さい。

⑨自己判断は禁物です。医師の指示を守り、薬は勝手にやめない、他人に譲らない、必要なくなったと思ったら、主治医に相談しましょう。お守りのように漫然と薬を出してもらわないようにしましょう。顔を見せただけで充分に主治医とのつながりが保てます。

⑩まずは金山病院をご利用ください。皆さんの健康を守るお手伝いをする病院は、安心して生活するために必要なものではないでしょうか。その病院の維持費は、皆さんからいただく受診料が頼りです。病院を維持するために皆さんができることは、まずは金山病院を正しくご利用いただくことです。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦