

健康だより

健康医療課
 ☎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

新たな国民病

慢性腎臓病【CKD: Chronic(慢性的な) Kidney(腎臓の) Disease(病気)】

私たちの体は60兆個の細胞からできています。上手く生きていくためには、細胞から出たいらぬもの(老廃物)を血液中に運んで、最終的には腎臓から尿として出していく仕組みになっています。大切な腎臓が弱ってしまふ病気、慢性腎臓病(CKD)をご存知でしょうか？



① どうしてCKDって英語がこわいのなの？

腎臓が悪くなると透析を受ける人がどんどん増えてきたため、アメリカの腎臓財団が2002年に『CKD 慢性腎臓病』の考え方を提唱したのが始まりです。その後、テレビや新聞雑誌でCKDがよく登場するようになりました。



② 日本でも増えてきているのでしょうか？



そうです。日本でもすでに透析を受けている人は平成23年に30万人を超えました。これは400人に1人が透析を受けていることとなります。透析にいたる病気はいくつもあるのですが、病名に限らず腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を『慢性腎臓病(CKD)』とい、日本の成人8人に1人はいるだろうと推計されています。問題なのは多くの人は自分が慢性腎臓病であることに知らない、ということ。慢性腎臓病の人は透析予備軍であると同時に、心筋梗塞や脳卒中などの病気の発症率が高いこともわかっています。

③ 症状など、自分の腎臓が弱っていることがどうしたら分かりますか？
 実は、自覚症状がないことが特徴

なのです。「体調が悪いな…」と感じた時はすでに遅い場合があります。慢性腎臓病の定義…①、②のどちらか、または両方が3か月以上持続した状態

① 蛋白尿など腎障害の存在を示す所見
 ② 腎機能低下(糸球体ろ過量: GFR 60ml/分/1.73m²未満)

尿検査で尿蛋白と尿潜血を調べること。血液検査で血清クレアチニンを調べることでわかります。どちらも健康診断の項目に入っています。年に1回の健康診断には、大切な役割があるのです。



④ 慢性腎臓病といわれたら…もう打つ手はないのでしょうか？



慢性腎臓病にもステージ1〜5という段階があります。とにかく早い段階で見つけることが一番です。腎臓を悪くする糖尿病や高血圧などを予防、治療することで、進行を抑制することが明らかとなっています。また食事療法も有効な手段となります。

まずは、ご自分の腎臓が弱っていないかを確認し、もし弱っていたらどうするのいいのか、地域の保健センターには保健師・管理栄養士がいます。お気軽にご相談ください。



下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※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 日曜、祝日、年末年始(急病患者に限り)

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	
27日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	7日(日)	今井直人(花田医院)
21日(月)	今井直人(花田医院)	11日(木)	藤岡均(藤岡医院)
20日(日)	大塚正義(金谷鼻咽喉科医院)	14日(日)	大塚正義(金谷鼻咽喉科医院)
13日(日)	小林源博(こぼやし整形外科)	21日(日)	阿部親司(阿部医院)
6日(日)	村瀬寛紀(稲穂科クリニック)	28日(日)	奥村昇司(おむらじクリニック)

※都度15分(抽選)の順番が異なります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

喫煙者の脳は、喫煙していないときは、機能低下状態にあり、喫煙でニコチンが入ると、一時的に非喫煙者と同等となるという研究結果があります。喫煙しない人の仕事効率は時間とともに向上するのに

対して、喫煙者では仕事開始とともに能力が低下し、喫煙しニコチンが補充されると元に戻るだけのことなのです。その他喫煙者は非喫煙者に比して作業中のケガが多いこともわかっています。

がん検診は、がんを早期に発見し治療に繋げる大切な役割を果たしています。年に1回、定期的ながん検診を受け、自分の身体の状態を知ることが大切です。また、検診で異常が見つかった方は、保険証を持って必ず医療機関へ受診しましょう。治療に結びつけなければ検診の意味がありません。

がん検診は、今年3月までの受診が可能です。受診券を無くされた場合は再交付ができますのでご連絡ください。



問合先…健康医療課
☎53・2101 (内9250)

タバコ談議

医療サービスを受ける割合が多いようです。喫煙による年間の医療費は三兆円を超えるという試算があります。喫煙が原因で発症する肺がんは、その入院手術費用だけでも150万円以上かかります。タバコ病といわれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は現在の医療では肺臓移植以外に治すことのできない不治の病で、進行すると酸素吸入が必要となり頻回の医療サービスが必要となります。COPDは禁煙によって、発生、進行を抑えることが可能です。

全国の火災発生件数は年間四万件以上で、その原因は放火を除くとタバコによるものが最も多いということです。また火災による死者は年間1,700人ほどで、放火を除くとこれもまたタバコによるものが最も多くなっています。喫煙するにしても

しっかりとマナーを守り防火を心がけることが大切です。

禁煙外来
金山病院では禁煙外来を設けています。ニコチンは麻薬や覚せい剤と同じように依存症を引き起こします。依存症になると多くの場合精神力をやめることは困難で医療の助けが必要となります。禁煙外来では喫煙の害を正しく理解していただき、喫煙とは別の方法でニコチンを補充する治療や、ニコチンと同等の効果をもつ内服薬を使用することによって禁煙に成功するケースが増えていきます。

下呂市立金山病院 禁煙外来 古田智彦

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、2月10日(水)~2月23日(火)に下呂チャンネルの「週刊まめかな」で放映しています。

「忙い」「面倒くさい」「自分は健康だ」「まだ若いから関係ない」などと敬遠していませんか？

今、日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が亡くなると言われています。がんは決して他人

事ではない病気です。

がん検診は、がんを早期に発見し治療に繋げる大切な役割を果たしています。年に1回、定期的ながん検診を受け、自分の身体の状態を知ることが大切です。また、検診で異常が見つかった方は、保険証を持って必ず医療機関へ受診しましょう。治療に結びつけなければ検診の意味がありません。

不妊治療費の助成について

下呂市では、不妊治療に要する費用の一部を助成しています。



助成内容、申請手続き等の詳細についてご案内いたしますので、健康医療課までお問い合わせください。

【対象となる治療】

- ・特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)
- ・男性不妊治療(TESE・MESA等)
- ・一般不妊治療(人工授精)

【対象となる方】

- ・次のいずれにも該当する方
- ・治療開始時点で夫婦の方
- ・治療期間及び申請日において、夫婦のいずれか一方又は両方が市内に住所を有している方
- ・夫婦の所得合計額が730万円未満である方(所得の範囲及び計算方法は、児童手当法施行令に準じます)
- ・市税等を滞納していない方

※なお、特定不妊治療及び男性不妊治療費の助成については、岐阜県の行う助成事業の助成承認を受けた方が対象となります。

問合先…健康医療課
☎53・2101 (内9250)