

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

慢性腎臓病（CKD）は 新たな「国民病」

慢性腎臓病（CKD）とは1つの病気の名前ではなく、自覚症状がないまま腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。日本では、現在約1,330万人（成人の約8人に1人）がCKDと推測されており、新たな国民病といわれています。

症状が現れたころには…

CKDの恐ろしいところは、発症初期にはほとんど自覚症状がないことです。CKDが回復不能な段階まで進行すると腎不全となり、透析が必要となってしまいます。むくみ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状が現れたときにはすでに病気がかなり進行している可能性があります。自覚症状が出るのを待っていたら「はい、今日から入院。明日から透析を開始します。」という状況も起こり得るのです。

下呂市の人工透析の状況

日本では、高齢者人口が増え続け、同時にCKDが重症化し、人工透析になる方も年々増加しています。下呂市では、昭和47年から平成28年度末までの間に192名の方が人工透析を導入されました。腎移植や死亡・転出を除き、現在82名の方が透析療法を受けています。毎年10人前後の方が新たに人工透析を導入されている状況です。



CKDの定義

下記のいずれか、又は両方が3カ月以上続いている状態をいいます。

1. 尿検査や血液検査、画像検査などで、腎臓に明らかな障害が認められる。特に、尿たんぱくの存在が重要。

2. 腎臓のろ過機能（GFR※）が60%未満に低下

※糸球体のろ過量とも呼ばれるもので、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値

CKDの原因

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病が強く関係しているほか、肥満、食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣、鎮痛薬の多用も深く関係しています。

CKDの予防

1. 糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しない。
2. 適正な体重を維持する。
3. 生活習慣を改善する（過度の食塩摂取、大量飲酒、喫煙、鎮痛薬などの常用を避けるなど）。

CKDは自覚症状に乏しいため、症状に頼っていると診断、治療が遅れがちです。また、一度治療が開始されても、症状がないために治療を中断する方が多くみられます。予防のためには、毎年健診を受け、早い段階で発見し治療を開始すること、腎臓を悪くする生活習慣を是正することが重要です。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※この電話は、診療日の診療時間内以外はつながりません。受診当日に電話をしてからお越しください。

診療科目 内科、小児科

（急病患者に限りです）

診療日 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ご遠慮ください。

2・3月の担当医

3月			2月		
25日（日）	阿部親司（阿部医院）	中田宗彦（中田医院）	25日（日）	藤岡均（藤岡医院）	小池利幸（小池医院）
21日（木）	今井直人（花田医院）	黒木尚之（黒木医院）	18日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）
18日（日）	今井直人（花田医院）	黒木尚之（黒木医院）	12日（金）	細江昭比古（市立中原診療所）	佐竹厚志（市立小坂診療所）
11日（日）	今井直人（花田医院）	黒木尚之（黒木医院）	11日（金）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	佐竹厚志（市立小坂診療所）
4日（日）	今井直人（花田医院）	黒木尚之（黒木医院）	4日（日）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	佐竹厚志（市立小坂診療所）

※当日の診療時間や担当医は変更される場合があります。

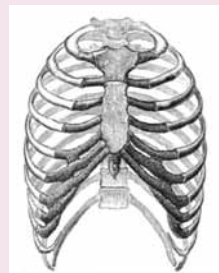


※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

インフルエンザにご注意を

今年もインフルエンザが流行する季節となりました。突然38度以上の発熱、のどの痛み、強い倦怠感や悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、咳や鼻水、鼻づまりなどが主な症状として現れます。感染を防ぐために、また周りに広がらないよう次の事を実行して元気に冬を乗り切りましょう。

- ①外出後はうがい、手洗いを忘れずに
- ②部屋の湿度は50〜60%を保つよう心掛ける
- ③十分な休養とバランスのとれた食事を摂る



図①

肋骨は左右12本あって胸骨、脊椎とともにカゴのように胸腔を形成し(図①)、その中にある肺、心臓、大血管、肝臓、腎臓、脾臓などを守っています。肋骨骨折は胸部の外傷の中では最も多くみられるものです。その原因は、転倒、転落、交通外傷など、その程度によっては命にかかわることもあります。机の角にぶつけたという様な軽度のもの、ゴルフのスイングで体を捻った時や、咳で骨折することもあり、骨折の原因をはっきり覚えていないこともあります。

症状は、骨折部位に一致した痛みで、程度の差はありますが、からだをそらしたり、咳やくしゃみで痛みます。また、

- ④人混みや繁華街への外出はできるだけ控える(外出時はマスクを使用する)
- ⑤早めに予防接種を受ける

自分の「こころの健康」を

チェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページから利用できます。パソコンや携帯電話から利用いただけますので、手軽にお好きな時に心の様子をチェックすることができます。定期的に活用して、こころの健康管理にぜひ

痛みは数日してから感じるようになることもあります。

診断は、受傷の状況、受傷部位の圧痛、皮下出血、腫れ、骨折部の軋轢(あつれき)音などを確認し、X線撮影によって行います。ただし、X線診断では、肺や心臓の影と重なったり、肋骨同士が重なったりして骨折がわかりにくいこともあります。また、肋骨の前半分は肋軟骨となっており、軟骨の骨折はX線では確認できません。骨折が確認できない場合、症状や診察所見によって骨折と判断します。

内臓を損傷するような骨折でない限り治療法はバンドによる固定処置と鎮痛剤の処方、手術などの対象となることはまずありません。痛みがなくなるまでには数週間かかります。痛みが続くために他病院を受診しCT検査で

肋骨骨折とCT検査

ひお役立てください。利用料は無料です。(ただし通信料金は自己負担となります)ご利用の際は、下呂市ホームページのトップ画面下側の下記ボタンから入るか、次のURLから接続することでお使いいただけます。

(<https://fishbowindex.jp/gero/>)



愛犬の登録や変更の手続きについて

狂犬病予防法の規定により、犬の所有者は犬を飼い始めた日(生後90日以内の子犬の場合は生後90日を経

骨折がわかったという例もありますが治療法には変わりありません。明らかな骨折では、まれに数週間後に骨折の再発や胸腔内出血をきたすこともあり、受傷後もしばらくの間経過観察が必要です。

CT検査(図②)は骨折の診断には大変有力な検査法です。他の検査ではわかりにくい骨折も発見しやすく、その立体的な状態も体を動かすことなく短時間で検査できるので、痛みの強い時や体を自由に動かせないとき威力を発揮します。

金山病院でも骨折の診断に際してはX線写真で診断可能な場合を除いてCT検査を積極的に取り入れています。CT検査を行う場合、



図②

問題となるのは費用と放射線被ばくです。費用は肋骨の場合3割負担でX線撮影は一回二方向で861円、単純CT検査は4410円程度かかります。被ばく量については、単純CT検査はX線撮影検査の50倍程度となっています。検査で受ける放射線量は厳重に管理されており、CT検査1回量の10倍量(1000ミリシーベルト)ではがん死亡が増えるという明確な証明は無いとされています(放射線医学総合研究所)。いずれにせよ放射線の害を心配して検査を受けない人もあれば、検査で骨折が証明され痛みの原因がわかって安心する人もいます。むやみにX線被ばくすることは避けるべきですが、医師の側から見れば、必要と判断した時には本人の同意のうえで検査を行います。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

過した日)から30日以内に飼い犬の登録申請をしなければなりません。また、登録後に転居などによる住所の変更や犬の所有者の変更、犬が死亡したなど登録内容に変更があった場合も30日以内の届出が必要となります。

登録申請や変更の届出が済んでいない場合は手続きをしていたきますようお願いいたします。登録申請、変更の届出の手続きは健康医療課または振興事務所で行うことができます。ご不明な点などありましたら健康医療課までお問い合わせください。