

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

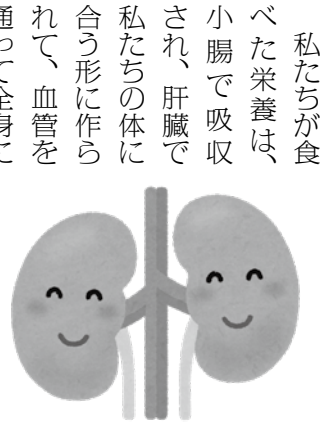
萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## あなたの腎臓は元気ですか？



私たちが食べた栄養は、小腸で吸収され、肝臓で私たちの体に合う形に作られて、血管を通って全身に運ばれます。その過程でできた不要なものや使われた後の老廃物などは、いへ行くのでしょうか？

私たちの体には握りこぶし大の二つの腎臓があります。ここで血液中にある体にとって必要な物（タンパク質・糖・赤血球など）を体に残り、老廃物をおしこぎとして出しています。

体は0.9%の塩分濃度でできており、それを維持するために腎臓は水分や電解質（特に塩分）の調整もしています。腎臓は人が生きていくための大切な働

きをしているのです。

皆さんの腎臓は元気でしょうか？

健診結果に記載されている「腎機能」の項目にeGFR（推算糸球体ろ過量）とありますが、これは腎臓が老廃物を排泄する能力を示したものです。年齢を重ねると少しずつ下がっていきますが、年齢以上に低下している場合は注意が必要です。

腎臓は機能が低下しても最初は自覚症状がありません。むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの自覚症状が現れたときには、かなり機能が低下している可能性があります。

次に当てはまる場合は「慢性腎臓病（CKD）」です。一つの病気の名前でなく、自覚症状がないまま腎臓の働きが徐々に低下していくことが主な腎臓病の総称です。日本では成人の約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。

1またはこのうち1つかが3カ月以上持続する(2)

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、尿たんばくが存在が重要。
2. eGFRが60未満に低下

では、腎臓を守るためにはどうしたらよいのでしょうか？

- ① 必要な薬以外は飲まない・使わない（薬やサプリメントには腎臓に負担がかかるものがあります。）
- ② 肥満の解消
- ③ 糖尿病・高血圧・痛風をしっかり管理
- ④ 減塩
- ⑤ 禁煙、アルコールの適正摂取
- ⑥ おしっこを我慢しない
- ⑦ ウォーキングなどの適度な運動
- ⑧ 風邪をひかない
- ⑨ 早寝早起き・十分な睡眠・休養を取る
- ⑩ ストレスをためない

まずは健診を受け、自分の体の状態を知り、できるだけ早くから始めましょう。

## 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  
（急病患者に限りります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※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。

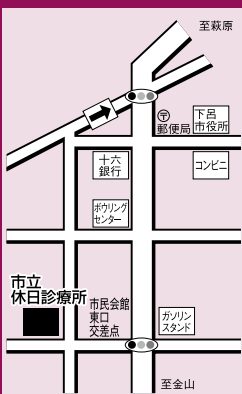
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

12・1月の担当医

1月	12月
1日(日) 阿部親司(阿部医院)	1日(日) 阿部親司(阿部医院)
2日(月) 近藤史郎(近藤医院)	8日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
3日(火) 阿部親司(阿部医院)	15日(日) 小池利幸(小池医院)
5日(木) 奥村昇司(おくむらクリニック)	22日(日) 小林源博(はやし整形外科)
12日(土) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(日) 今井直人(花田医院)
19日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	31日(火) 阿部慎太郎(阿部医院)
26日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)	1日(水) 中田宗彦(中田医院)
	2日(木) 近藤史郎(近藤医院)
	3日(金) 阿部親司(阿部医院)
	5日(日) 奥村昇司(おくむらクリニック)
	12日(土) 大林秀成(萩原北醫院)
	19日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
	26日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)

※朝9:00～午後5:00まで受付可。



※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。

from doctor  
フロム・ドクター

拇趾の爪は、歩くときに大きな役目を果たしています。ゆび先を保護し、歩き始めに体重を受け止め、バランスよく歩けるための平衡感覚にも関係しています。見方を委ねると、爪が様々な原因で肥厚、変形したり（陥入爪、巻き爪）、爪周囲が炎症を起したりするとうまく歩けません。隣のゆびを傷つけたり痛みで履物も履けなくなります。

爪の肥厚、変形の原因の多くは水虫です。爪に水虫菌（カビの一種である白黴菌）が住み着くと、爪は変形し肥厚し、もろくなります。爪は骨（カルシウム）ではありません。皮膚や髪の毛と同じ表皮細胞が変化したもの（角質）で、生きた細胞ではなくケラチンというたんぱく質が成分です。水虫菌はこのケラチンを栄養源としています。角質のあるところは何処でも水虫菌が生息している可能性があります

が、カビは高温多湿の環境を好む性質をもっているため股間や足が水虫の好発部位となります。足の趾間に発生した水虫は皮膚を侵しながら皮膚と爪の間に入り込み、爪の裏側からじゅくりと爪に侵入します。年を重ねると爪の伸びる速さは遅くなり、生え変わるのに一年もかかるようになります。その間に爪と皮膚の間には水虫菌による爪の破壊、再生してきた爪の重なり、角質やごみのたまりなどによって爪は徐々に肥厚してきます。

爪水虫は放置しても直接生命に危険はおよびません。しかし歩行に障害をきたしたり、変形した爪で皮膚が傷ついて、雑菌の侵入から創の化膿、蜂窩織炎に至ったり、糖尿病などで血行障害があると、敗血症から生命に危険が及ぶこともあります。何の症状もなくても、水虫菌をばらまき他人に感染を広げること

## 拇趾（足の親指）の爪水虫

もなります。爪が変形していても水虫でないこともあります。水虫と診断するためには侵された角質を採取して特殊な方法で顕微鏡検査します。時には培養検査も行います。採取する場所によっては菌が発見できないこともあるので疑わしい時には繰り返し検査します。角質の採取に痛みを伴うことはありません。また素人判断で市販の水虫薬を使った後には菌の検出が出来ません。検査前には一定期間水虫薬は使わないようにする必要があります。水虫菌が発見されるまでは絶対に水虫薬は使えません。菌が発見されないのに、診察を受けないで水虫薬を使っていると副作用のみが残る場合があります。金山病院外科では水虫菌の検査を行い、確実な治療を目指しています。水虫で変形、肥厚した足趾爪はまず切除（薄く平らに整形する）が必要です。爪水虫では

抗真菌薬が蓄積した爪が再生して治っていくのですが、肥厚、変形した爪があると薬も届きにくく、健康な爪の再生にも影響します。爪の切除には少し技術を要し、たまたま出血もありますが、痛みを伴うことは少なく、麻酔は必要ありません。薄く整形し抗真菌薬を使って健康な爪の再生を待つのが治療の基本です。

爪水虫の治療は内服薬が基本ですが、内服薬はまれに肝障害を引き起こします。そのほか、内服困難な場合には爪専用の塗り薬を爪にしみこませ、水虫菌の増殖を抑えながら気長に爪の再生を待ちます。糖尿病では特にフットケアが大切で、金山病院では糖尿病療養指導士が対応しています。拇趾爪のトラブルはまず金山病院外科にご相談ください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

## インフルエンザにご注意を

今年もインフル

ルエンザが流行する季節となってきました。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を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取る

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

## 歯周疾患検診はお済みですか？

歯ブラシなどのテレビCMで「歯周病予防」とよく聞きますが、他人事のように考えてはいませんか？日本人の成人の8割がかかっている

いわれる歯周病は、歯を失う原因の1位であり、最近の研究では生活習慣病にも影響

することが分かってきました。



下呂市では、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人を対象にした歯周疾患検診を3月まで実施しています。歯周病の予防や早期発見・早期治療ができるよう、ぜひ受診してください。詳しくは各地区の保健センターまでお問い合わせください。

## 犬のふんは必ず持ち帰りましょう

公園や道路などに放置された犬のふんに迷惑している人は少なくはありません。

犬の散歩をするときは、ふんを回収するためのスコップやビニール袋、尿を洗い流すための水入りペットボトルなどを持参しましょう。

飼い犬のふんや尿の始末は、飼い主のマナーです。必ず飼い主が責任を持って片付けましょう。