

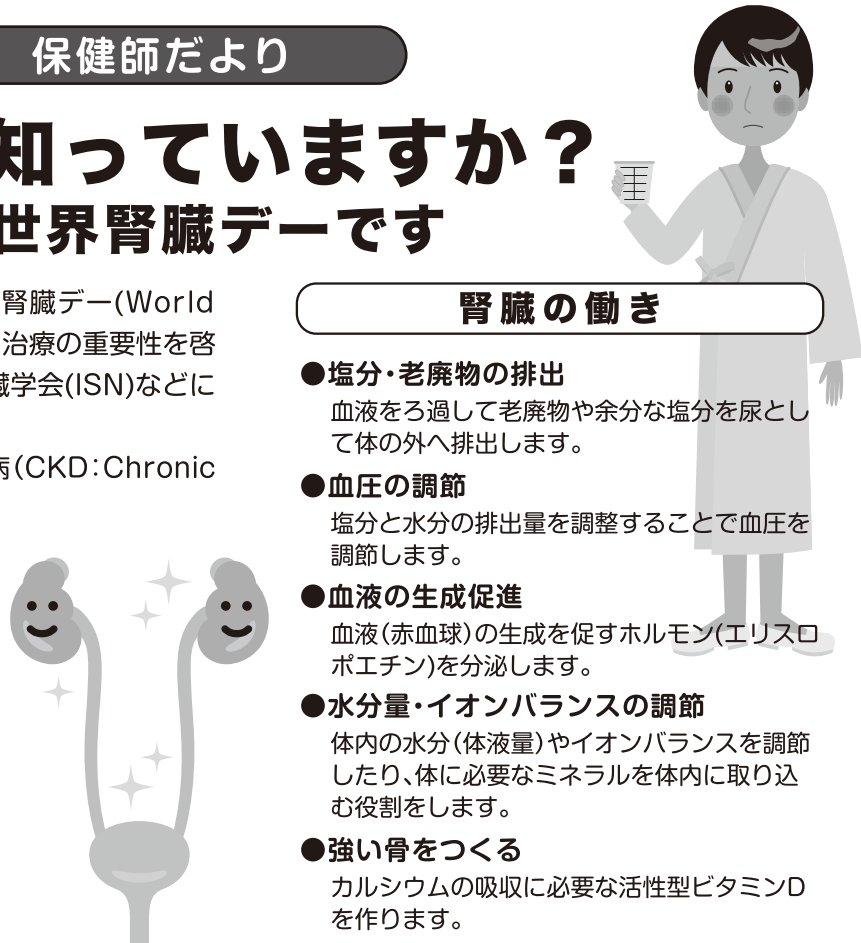
保健師だより

慢性腎臓病を知っていますか？  
3月第2木曜日は世界腎臓デーです

3月14日(3月第2木曜日)は、「世界腎臓デー(World Kidney Day)」です。腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会(ISN)などにより2006年から開始されました。

現在、日本人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)とされています。CKDとは、1つの疾患の名称ではなく、慢性的にたんぱく尿が出たり、腎臓の働きが低下した状態の総称をいいます。初期のCKDは自覚症状に乏しく、放置してしまうと腎不全と呼ばれる状態になり、人工透析が必要になります。

さらにCKDは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満やメタボリックシンドロームと関連が深いとされており、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めます。



腎臓の働き

- 塩分・老廃物の排出
血液をろ過して老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出します。
●血圧の調節
塩分と水分の排出量を調整することで血圧を調節します。
●血液の生成促進
血液(赤血球)の生成を促すホルモン(エリスロポエチン)を分泌します。
●水分量・イオンバランスの調節
体内の水分(体液量)やイオンバランスを調節したり、体に必要なミネラルを体内に取り込む役割をします。
●強い骨をつくる
カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを作ります。

腎臓を守るための8つの法則

世界腎臓デーでは、腎臓病の予防と改善のために「8つの法則」が提案されています。

1 生活スタイルをアクティブに

標準的な体重を維持し、血圧値や血糖値をコントロールして正常な状態を維持することは、慢性腎臓病のリスクを減らすのに役立ちます。

2 健康的な食事をする

健康的な食事は、高血圧・糖尿病・心臓病など、慢性腎臓病のリスクとなる病気を予防・改善するために欠かせません。高血圧を予防するために、塩分摂取量にも気をつけましょう。

3 血糖値をはかり、調節する

糖尿病になると血管が硬くなり、血液のろ過がうまくできなくなります。また、糖尿病が重症化すると「糖尿病性腎症」を引き起こします。

4 血圧をチェックして、管理する

高血圧は腎臓にダメージを与える原因になります。家庭でも血圧を測定し、血圧が高い状態が続く場合には、食事や運動などの生活スタイルを見直すとともに、かかりつけの医師に相談しましょう。

5 適切な水分を補給する

脱水状態は腎臓の機能に悪影響を及ぼすため、適切な水分補給を心掛けましょう。

6 喫煙をしない

喫煙はがんのリスクを高めるほか、腎臓への血流を悪化させ、腎機能を低下させます。

7 腎臓の検査を定期的に受ける

CKDは自覚症状がないため、検査を定期的に受け、腎機能を確認しましょう。

8 抗炎症/鎮痛剤に注意

一部の鎮痛剤は、定期的に服用することで腎臓に害をもたらす可能性があります。薬は自己判断で服用せず、必ず医師や薬剤師の指示に従って服用しましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線231)

健康長寿のまちづくり

認知症について～脳血管性認知症～

脳血管性認知症は、アルツハイマー型認知症に次いで多い認知症です。脳の血管が詰まったり破れて出血を起こすと、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などを引き起こします。そのような状態になると、脳の細胞に酸素や栄養を送ることが難しくなり、認知症の発症につながります。



原因 脳に限らず全身の血管の病気を引き起こす原因は動脈硬化です。動脈硬化は生活習慣病と深い関わりがあります。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が脳血管性認知症の原因となります。

特徴

まだら認知症

脳梗塞や脳出血などにより、脳の一部の細胞に十分な酸素や栄養を送ることができなくなると、部分的な機能低下がみられます。今までできていた計算や暗記などができなくなっても、正常な脳の部位が機能しているため、判断力や専門知識などは維持される場合があります。このように、脳の一部に機能低下がみられ、正常な機能が残っている場合に「まだら認知症」といわれる症状がみられます。

感情失禁

感情のコントロールが難しくなり、すぐに泣いたり怒ったりします。悲しくなくても泣き出したり、声をかけると急に怒り出すというようなことがあります。落ち着いているように見えても、急に感情の変化が起きることが特徴です。

失行・失認

更衣や食事、排泄など今までできていたことができなくなる「失行」という症状もみられます。複雑な動作になるほど、できないが増えてきます。

見たものを理解できない、人や物との位置、距離感などがわかりづらい、触れたものが何なのかを理解できない、聞いた音を理解できないといった「失認」もみられます。

失語症

脳の言語を司る部位が損傷すると、「聞く」、「話す」、「読む」、「書く」などができなくなる「失語症」を発症することがあります。思っていることをうまく伝えられず、他者とのコミュニケーションが取りづらくなります。

生活習慣病の予防や適切な治療が必要です！

脳血管性認知症の発症予防のためには、生活習慣病の予防や適切な治療が必要です。健診などで生活習慣病を指摘されている方は、生活習慣を見直すとともに、かかりつけ医の受診をお勧めします。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

生ごみの水切りをしましょう

可燃ごみのうち、生ごみが占める割合は30%~40%ほどであると言われており、生ごみの約80%は水分だと言われています。水切りをすることで、重量の約10%を減らすことができます。令和4年度の生ごみは重量に換算すると約700トンですが、水切りを徹底した場合は約70トンを削減することができます。また、水切りを行うことで、ごみ焼却場での燃焼効率が上がり、少ないエネルギーでごみ処理ができます。また、日々のごみ出し・ごみ収集が楽になり、悪臭の防止につながるなどのメリットがあります。少しの工夫やひと手間をかけることで、可燃ごみの減量化につながります。ご協力をよろしくお願いします。

効果的な水切り方法

- 生ごみを水にぬらさない
野菜の皮や調理くずなどは、三角コーナーや排水口内の水切りかごに入れず、新聞紙の上や紙箱などにしばらく置いて、乾かしてから出しましょう。
●しばって乾かす
お茶がらやティーバッグは水気をしぼり、乾かしてから出しましょう。
●出す前にもうひとしぼり
ビニール袋の下の両端をはさみで切り、生ごみを入れて、たまった水分をしぼってから出しましょう。

●問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線148)