



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

慢性腎臓病(CKD)を予防しよう



小泊診療所の佐藤先生を講師に迎え、慢性腎臓病について健康教室を行いました。



●腎臓の働き

「腎臓」の働きと言えば、一番最初に思い出すのが、おしっこを作ることです。血液中の老廃物などをろ過し、おしっこをつくり排泄します。その他にも血圧の調整、体内の水分量やミネラルの調整、造血作用、ビタミンを活性化させて骨を強化させる作用があります。健康において大切な役割を担う肝腎要(かんじんかなめ)の臓器です。

●国民病と言われるCKD
CKDは成人の8人に1人が罹患していると言われてます。腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下している、もしくは夕

ンパク尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。加齢とともに腎臓の働きは低下していくため、高齢になるほどCKDになりやすくなります。また、高血圧や糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高いなどの生活習慣病やメタボとの関連が深く、だれもがかかる可能性のある病気です。

●腎機能が悪化すると：

腎臓は、沈黙の臓器と言われるほど、我慢強い臓器です。だるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出る頃には、病気が進んでいることも少なくありません。腎機能の低下に気づかずにいると、腎不全という状態になります。そして、腎不全になると、透析や腎移植が必要になります。また、脳卒中や心筋梗塞を発症する危険性も高くなることなどがわかってきます。

●早期発見と予防

CKDの予防は①運動不足の解消と肥満予防、②バランスの良い食事、③禁煙・節酒、④定期的な健診が大切です。また、危険因子となる生活習慣病については、適切な治療を受けることも腎臓を守るために重要です。世界中で、透析患者は増え続け、日本でも約30万人(400人に

1人)が、透析治療を受けています。また、町でも透析治療や腎機能の低下が疑われる人の割合は少なくありません。「健診でタンパク尿と言われたけど自覚症状もないし大丈夫」と思っていますませんか？CKDは自覚症状が乏しいので、健診を受け、腎臓からのSOSがないかチェックすることがとても大切です。

受け忘れはありませんか？

◎特定健診

町では集団健診の他に委託医療機関で個別健診を実施しています。年1回は健診を受け、自身の健康管理に役立てましょう。

■対象者：40歳以上74歳の国保加入者の人、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者の人

■期間：2月28日(土)まで

◎子宮・乳がん検診

■対象者：〈子宮〉20歳以上、〈乳〉40歳以上のどちらも偶数年齢の人、無料クーポン券が通知されている人

■期間：3月31日(火)まで

乳がんは、発症率・死亡率がとても高く、女性における30歳から64歳の年代では乳がんが死亡原因の1位となっています。

また、子宮がんも乳がんに次ぐ発症率であり、近年では若い女

性の子宮頸がんが増加しています。この2つのがんは検診がとも有効です。今年度対象者に該当される人は、是非この機会に受診しましょう。

※個別健診希望者は、事前に保健センターに申込みが必要です。無料クーポン券を持参の人は、そのまま受診できます。

予防接種はお済みですか？

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。また、近年は予防接種法の改正などに伴い、予防接種も多様化しています。特に対象期間が短いものは送付されております予防接種の案内と予防票をご確認のうえ、計画的に進めましょう。

◎水痘

■対象者：生後12月〜生後36月に至るまで(3歳の誕生日前日まで)の者

■接種回数：2回

※平成26年度に限り、3歳以上5歳未満で、これまでに水痘ワクチンを接種したことがないお子さんは、経過措置として1回接種を行うことができます。

◎日本脳炎※特例対象者について

平成17年の積極的勧奨の差し

控えにより、平成7年4月2日〜平成19年4月1日生まれて、1期、2期の接種を受けなかったお子さんは、20歳までの間に接種を受けることができます。その他、MR(1期・2期)、2種混合についても、対象期間が短い予防接種ですので、ご注意ください。

青森県から発信!! 「だし」で生活習慣病予防

県では、だしのうま味を活かした減塩活動を推進しています。だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材のおいしさを引き立てるため、おいしく無理なく減塩でき、生活習慣病の予防や食育につながります。青森県には煮干しや焼干し・昆布・ホタテなど、おいしいだしが出る食材がたくさん。健康のために、毎日の生活に「だし」を取り入れていきましょう。



まちのイベントカレンダー

1 月			2 月		
16	金		1	日	9:30~ ビーチボールバレー大会(小泊小体育館)
17	土		2	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
18	日	冬の企画展「キルトの仲間たち作品展」 (~3/15: 博物館)	3	火	
19	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	4	水	
20	火	10:00~12:00 こころの相談日(保健センター) 14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)	5	木	9:30~ 子ども議会(議場)
21	水		6	金	
22	木	13:30~ 北光寿大学健康教室	7	土	9:00~11:00 そば打ち体験教室(中央公民館)
23	金		8	日	10:00~ 冬まつり(パルナス特設会場)
24	土		9	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
25	日		10	火	10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)
26	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	11	水	9:00~ 学童スキー大会(宮野沢スキー場)
27	火		12	木	
28	水	13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)	13	金	
29	木	乳児健診(中里保健センター)	14	土	
30	金		15	日	
31	土	13:30~ 支え合うまちづくり講演会(パルナス)			

- 久保田 南(新町2)
- 竹澤 龍 司(北海道)
- 平山 愛 海(今泉下)
- 三和 健(五所川原市)
- 佐々木 愛(岩手県)
- 新岡 雅人(福浦)
- 杉山 ひかる(下豊岡)
- 西谷 健一(深郷田上)
- 加藤 幸子(向町上)
- 乳井 直哉(つがる市)



結婚おめでとう
おめでとうございます

- 棟方 大和(男・武司) 新町2
- 宮越 琉羽(男・龍也) 尾別
- 小野 愛生(女・崇) 尾別
- 小野 穂香(女・学) 下高根
- 若尾 嶺(男・陽二) 宮野沢



お誕生おめでとう
おめでとうございます

(11月届出分)

戸籍の窓口

- 永坂 光 乘 80 (下前中)
- 野上 キミエ 83 (入舟)
- 久保田 けい子 76 (温泉町)
- 中村 規 75 (浜町)
- 伊藤 キヨミ 79 (深郷田上)
- 大川 一 61 (大沢内)
- 秋谷 龍 導 48 (深郷田下)
- 徳田 清 一 73 (宮野沢)
- 長利 キサ 90 (上豊岡)
- 長利 勝 宜 91 (下豊岡)
- 秋元 征 信 77 (富野)
- 工藤 庄 吉 78 (向町下)
- 外崎 義 春 85 (八幡)
- 杉山 キミヨ 90 (福浦)
- 宮本 正 一 76 (深郷田上)



お悔やみ申し上げます

人のうごき	
11月末現在(前月比)	
人口	12,207人(-29)
男	5,761人(-18)
女	6,446人(-11)
世帯数	5,181(-9)
出生	5 / 死亡 19
転入	6 / 転出 21