

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！  
「ちよび塩」でおいしく元気に！ 32



## 腎臓を大切に！

腎臓は、血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外へ出したり、体液量のバランスを調整しています。また血圧の調整や赤血球を作るホルモンを出したり、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨を作る等心臓や肝臓と同じくらい大切な臓器です。しかし、一度悪くなると自然に元に戻ることはなく、進行すると人工透析が必要になることもあります。

## ◆知っていますか？周防大島町の特定健診の結果では4人に1人が慢性腎臓病

自分は大丈夫と思っていないませんか。平成26年度特定健診の結果をみると、慢性腎臓病が疑われる人は1221人中、296人(24.2%)と約4人に1人いることが分かりました。そのうち、人工透析の危険度が高い人は9人(0.7%)で、中には「透析一歩手前」という方もいました。ほとんどの方が自覚症状がなく、健診で初めて気づくことが多い病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の合併症のひとつなので、生活習慣病のコントロールが大切になります。

## ◆早期発見のポイント「尿検査」と「血液検査」

尿検査(たんぱく尿)と血液検査(血清クレアチニン値、eGFR等)から腎臓の

状態を簡単に知ることができます。年に1回は特定健診を受けて腎臓の状態をチェックしましょう。

尿検査：腎臓に異常が出ると血液中のたんぱくが尿中に漏れ出し、陽性(+)になります。

血液検査：クレアチニンは血液中にある老廃物の一種で、腎臓の機能が低下すると尿中に排泄されず、血液中にたまり数値が高くなります。eGFRはクレアチニン値と年齢、性別から算出した腎機能の指標で数値が低いと働きが悪いこととなります。(予測値のため、体格によっては数値に変動があります)

## ◆腎臓を守るためには

生活習慣の改善(減塩、肥満・運動不足の解消、禁煙、節酒等)は、腎臓を守る基本です。大切な腎臓を守るために、「ちよび塩」と併せて取り組んでいきましょう。

## ●ちよび塩クイズ

11月15日の町民健康福祉大会で販売する「ヘルシー弁当」の食塩量は何グラムでしょう。(答えは13ページに掲載しています)

- ① 2. 3g
- ② 3. 5g
- ③ 4. 2g

## ◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

## 休日在宅当番医制の診療時間は午後5時までです！

周防大島町の休日(日曜・祝日・年末年始)における救急体制は、大島郡医師会に協力をお願いして、一次救急体制となる休日在宅当番医制をとっています。

休日在宅当番医制による診療は、午前9時から午後5時までとなっていますので、体調の変化に気付いた時は早目に受診をしましょう。また、専門外の場合にも受診前に電話連絡があれば、すぐに他院を紹介していただけることになっています。患者さんの負担も減りますので、ご協力をお願いします。

△気になる症状等ある場合には早目にかかりつけ医に受診する等、日頃から健康管理に気をつけましょう。

■問い合わせ 健康増進課健康づくり班  
☎0820(73)5504

## 周防大島町プレミアム商品券 周防大島町子育て世帯応援券

使用期限は12月31日までです

プレミアム商品券および子育て世帯応援券の使用期限は、本年12月31日(木)までとなっております。この期限を過ぎてしまうと無効となりますので、使い残しのないようにご注意ください。

なお、周防大島町子育て世帯応援券の引換通知書につきましては、すでに対象世帯へは送付をしておりますが、万が一届いていない場合や紛失された場合は、お手数ですが、早急に福祉課までお問い合わせください。

## ■問い合わせ

商工観光課 ☎0820(79)1003  
福祉課 ☎0820(77)5505