



はやま



平成28年(2016年)

11月号

No.560

実りの秋、到来!
(葉山小学校の稲刈り体験)



特集 CKD (慢性腎臓病) って何?

特集記事 … 2

はやまNEWS … 7

子育てひろば … 10

健康情報 … 12

教育委員会だより … 14

町からのご案内 … 16

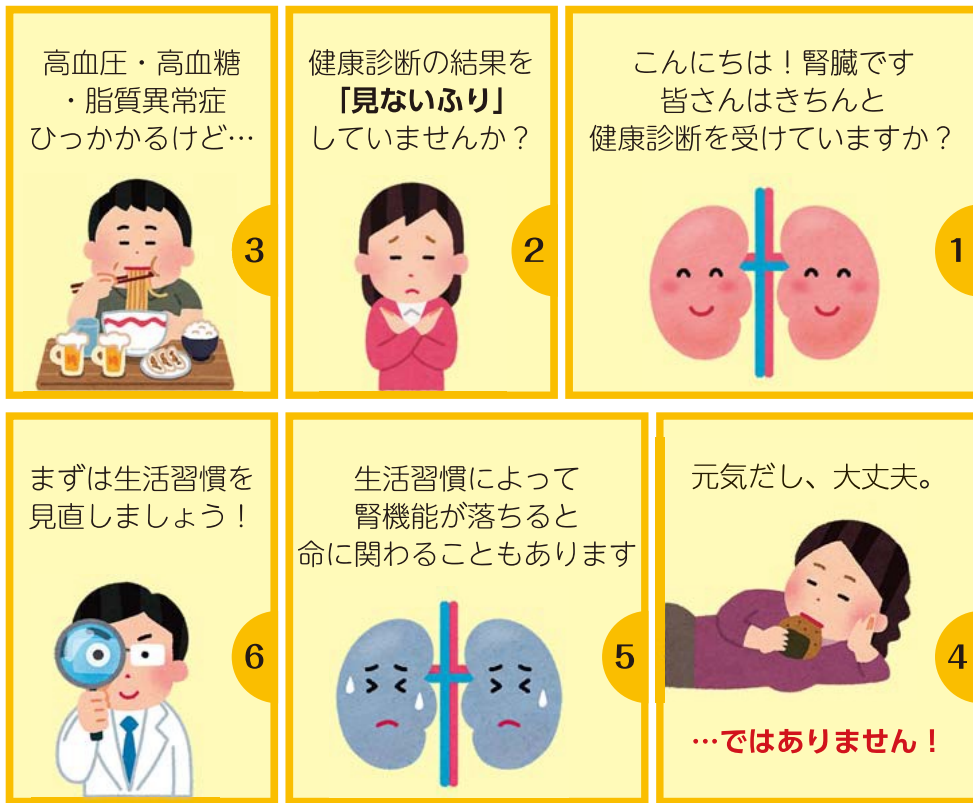
でんごんぱん … 18

創意くふう展 … 21

町長コラム … 23

新たな国民病
と言われる

CKD(慢性腎臓病)って何?



健康診断でちょっと気になることが...

放っておくと大変です!

指しましょう。

今月号の特集を通し、日頃の生活習慣を振り返ることで、健康な日々を目指しましょう。

健康診断で「血糖値が高い」、「脂質異常症(高脂血症)です」などと言われたことはありませんか? 「元気だから大丈夫」などと油断していると、大変なことになるかもしれません。

成人の約8人に1人が該当し、新たな国民病と言われている「CKD(慢性腎臓病)」という病気があります。CKDは、3か月以上腎臓が悪い状態が続くことで、腎臓自体に病気がなくても、生活習慣などにより、誰もがなる可能性があるものです。

糖尿病で腎臓が悪くなることは有名ですが、高血圧症や脂質異常症、痛風の原因である尿酸血症のどれか一つでもあると腎臓が悪くなる可能性があります。そのため、注意が必要です。

* 少しの油断が...

健康診断で「血圧が高めですね」、「少し血糖値が高い」、「脂質異常症(高脂血症)です」などと言われたことはありませんか? 「元気だから大丈夫」などと油断していると、大変なことになるかもしれません。

* CKDの原因

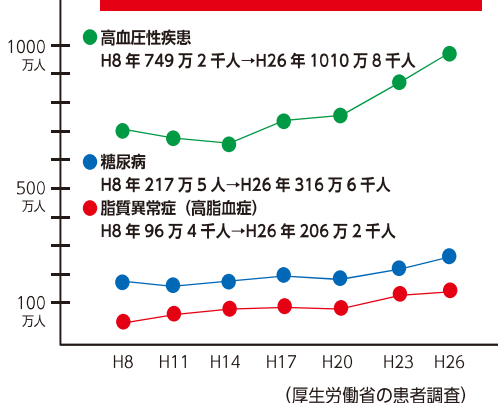
腎臓には、「糸球体」という毛糸玉のような血管組織があり、血液をろ過しています。糖尿病になると血管がもろくなることは知られていますが、糸球体の血管ももろくなるため、腎機能が低下します。高血圧症と脂質異常症では動脈硬化が起こることにより、尿酸血症では尿酸という結晶が腎臓に詰ることにより、腎機能が低下します。

お医者さんに
聞きました



加藤 秀継 医師

生活習慣病の人数の推移(日本)



腎臓はとっても働き者です



腰の少し上あたりに2つある、そらまめのような形で握りこぶし大の臓器です♪

腎臓は、血液中の老廃物などをろ過して尿を作る機能はよく知られていますが、他にも色々な働きをしています。

1. 老廃物は尿として排泄し、必要なたんぱく質と赤血球は体内に留める
2. 血圧を調整する
3. 血液を作る指令を出す
4. 体液量やイオンバランスを調節する
5. 強い骨を作る

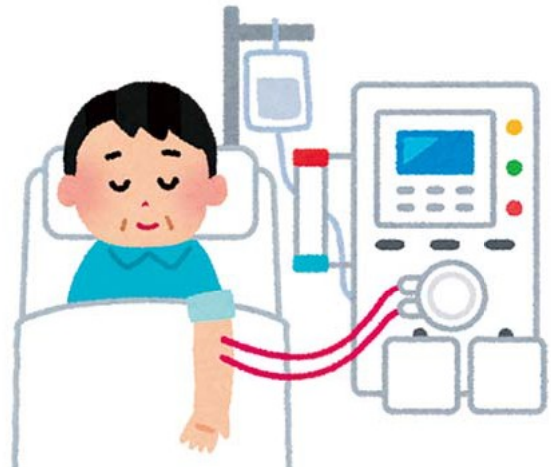
このように腎臓は、大きく身体に関わる働きをしているため、腎臓の機能が低下すると、様々な症状が出てくるのです。

しかしCKDは、初期に自覚症状がなく、気付いた時には病状が悪化していることがあるのです。

また、腎臓の病気でありますが、心筋梗塞や心不全、脳卒中などの心血管疾患の原因にもなるため、怖い病気だと言われています。

CKDを放置して悪化してしまうと、「人工透析」になることがあります。血液透析の場合は週3回、4〜5時間の透析を受ける必要があることや、その他にも厳しい食事制限があるなど、今までの生活が大きく変わることとなります。

*** CKDになるよ…**



スマホなどで読み取って健康診断の結果を入力！
腎機能をチェックしよう



- 【今後CKDになる危険性あり】**
- ・空腹時の血糖値 126 mg / dl 以上、もしくは HbA1C が 6.3% 以上
 - ・LDLコレステロール 140 mg / dl 以上、もしくは LDLコレステロール / HDLコレステロール比が 2.0 以上
 - ・尿酸値 7 mg / dl 以上
 - ・血圧 140 / 90 以上
- 【すでに腎臓が悪い可能性あり】**
- ・尿蛋白 (±) 以上
 - ・クレアチニン値 基準値以上

*** 健診結果の見直しを！**

CKDの危険性の有無や、腎臓機能については、日頃の健康診断の結果でわかります。

健診結果をチェックし、次の項目に当てはまる人は、病院に相談するなどの対応を考えましょう。

腎機能の低下リスクチェック

- 朝まで足のむくみがある
- 身体がだるい
- 尿の色が濃くなった
- 尿が泡立ち、泡が消えない

⇒ 一つでもチェックがあれば、腎臓が悪い可能性あり

- 体重が多い
- タバコを吸う
- アルコールを多く飲む

⇒ チェックのある人は、生活習慣を改善しましょう

- 喉が渇き、よく水を飲む
- 濃い味つけが好き
- 甘いものが好き
- 油っこいものが好き

⇒ チェックのある人は、生活習慣病かもしれません

日々の生活習慣を見直そう！



CKDには、日頃の生活習慣が大きく関わっています。まずは自分の生活を振り返り、腎臓に優しい、健康的な暮らしを心がけましょう。

1. 腹八分目と減塩

「もうちょっと食べたい、でやめておいて」

食生活の多様化により、簡単に食べられるものが増え便利になった反面、栄養の偏りや、一度に大量飲食することなどから身体への負担も生じています。食べ過ぎによって高血糖状態が続くと、糖尿病になるリスクも高くなるため、食事は腹八分目を心が

け、食べ過ぎないようにしましょう。栄養バランスは、ごはんなどの「主食」、肉や魚の「主菜」、野菜などの「副菜」、乳製品・果物を上手に組み合わせることが大切です。さらに塩分のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病の原因に

なり、腎臓へ強い負担をかけることとなります。インスタント食品やスナック菓子、また味噌汁や梅干し、漬物は塩分が多いため、とりすぎは危険です。食べ過ぎ以外にも、朝食の欠食や不規則な食事時間、外食が多い人などは生活習慣を見直しましょう。

2. 喫煙・過度の飲酒は×

「いつかやめる…のいつかは今だ！」

喫煙は、血圧や糖代謝、脂質に悪影響を及ぼします。また、受動喫煙により周囲の非喫煙者にも影響があるため、生活習慣病対策に禁煙は欠かせません。

禁煙外来などを活用し、禁煙を目指しましょう。

適度な飲酒は血行の促進や精神的ストレスの解消などに良いとされていますが、過度の飲酒は生活習慣病の危険因子となるので注意が必要です。

飲酒の一般的な適正量は1日あたり「日本酒であれば1合以下」、「ビールやチューハイは5

00ml缶1本以下」、「ワインは180ml以下」とされ、その3倍（日本酒3合以上）は、大量飲酒になります。

腎臓だけでなく、肝臓への負担を減らすためにも、1日でも多くの休肝日をもうけ、過度の飲酒は控えましょう。

町職員が解説します！



伊藤 保健師 (写真右)
菊一 管理栄養士 (左)

3. 適度な運動を継続する

「今日は一つ手前のバス停から歩いて帰ろう」

生活習慣病予防には、1週間に2000キロカロリー以上の運動が推奨されています。1日あたりでは約300キロカロリーの運動で、約1万歩の歩行に相当するものです。運動の中でも特にウォーキングや水泳

などの有酸素運動が効果的だと言われ、1日30分、週3回以上を目安に行うと良いでしょう。運動にあまり慣れていない人は、無理せずストレッチなどから始め、徐々に運動する生活習慣を身につけましょう。

4. 定期的な健康診断を

「毎年受けていたから早めに気付けた」

CKDは、急になるものではありません。多くの場合、生活習慣病を予防すること、防ぐことができます。

健康診断を受けるには、大きく5つのポイントがあります。

1 「毎年1回定期的に受診する」、2 「健診結果に必ず目を通し、昨年の結果と比較する」、3 「結果はきちんと受け止め、改善目標を立てる」4 「気になること

症状のない病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。自らの健康を守るためにも、まずは皆さん一人ひとりが自分自身の身体に関心を持ちましょう。

は健診機関に相談する」、5 「再検査や精密検査を恐れずに受診する」です。

また、結果が「異常なし」であったとしても、それを過信することなく、日頃から身体の様子に気を配り、健康的な生活習慣を心がけましょう。



葉山体操もおすすめ！
今月の健康情報は12ページを見てね

町の健康診断を受けていますか？

葉山町国民健康保険に加入する40～74歳の方は「特定健康診査」を、75歳以上の全ての町民の皆さんは「長寿健康診査」を個別か集団で受けることができます。

個別健診 ▶▶▶ 6 ページの医療機関に電話予約してください

集団健診 ▶▶▶ 13ページを見てお申し込みください



特定健診・長寿健診・がん検診等の個別健診医療機関

○：実施あり △：かかりつけ患者のみ実施 問：施設に要問合せ（平成28年4月1日現在）

医療機関名		住所	電話番号	特定健診	長寿健診	乳がん視触	子宮頸がんマンモ	前立腺がん	胃がん	胃がんリスク	肺がん	大腸がん	肺炎ウイルス	土曜日実施	バリアフリー
葉山町	岩崎クリニック	堀内825-3	875-0036	○	○				○	○		○	○	○	
	齊藤内科医院	堀内1810	875-0505	○	○	○								○	○
	竹田医院	堀内1426-4	876-1939	○	○				○	○		○	○	○	
	長柄診療所	長柄849	884-8560	○	○				○	○		○	○	○	○
	ののほなクリニック	堀内1735-52	827-6321	○	○				○	○		○	○	問	○
	葉山クリニック(神奈川みなみ医療生協)	上山口3182	878-8200	○	○				○	○	○	○	○	○	○
	葉山のむらクリニック	一色2011	875-8615	○	○	○			○	○		○	○	○	○
	ホリスティックメディカルクリニック	堀内895-6	877-5020	○	○	○			○	○		○	○		○
森戸海岸 三浦クリニック	堀内1163-7	876-7881	○	○				○	○		○	○	○		
逗子市	青木病院	桜山6-1336	873-6555	○	○				○	○	○	○	○		○
	あおぞらクリニック	逗子5-9-21	871-6240	○	○				○	○				○	○
	秋間医院	桜山8-5-13	871-2707	○	○				○	○		○	○	問	
	一色医院	久木1-3-20	871-2345	○	○				○					○	○
	おばなファミリークリニック	久木8-9-17	854-9376	○	○	○			○	○		○	○	○	○
	釜屋内科クリニック	逗子6-3-40	871-3276	○	○				○			○	○	○	○
	かみに整形外科ペインクリニック	沼間1-8-6	870-1131	△	△				△				△	○	○
	さわだ内科・消化器内科	逗子2-5-25	884-8830	○	○				○	○		○	○	○	○
	島田内科医院	逗子1-6-22	871-7078	○	○	○			○	○		○	○		○
	湘南記念小坪クリニック	小坪3-2-1	0467-60-0321	○	○				○		○	○	○		○
	湘南クリニック	小坪1-25-15	0467-23-2540	○	○				○	○		○		問	問
	湘南内科ペインクリニック	逗子5-6-18	872-2611	○	○	○			○			○	○	○	
	逗子金沢内科クリニック	逗子2-6-26	870-6606	○	○				○			○	○	○	
	逗子銀座通りクリニック	逗子1-7-3	870-3401	○	○	○			○	○		○	○	○	
	逗子診療所(神奈川みなみ医療生協)	逗子4-1-7	872-3530	○	○				○	○	○	○	○	○	
	逗子整形外科内科医院	逗子5-5-5	871-2108	○	○				○		△		○	○	○
	逗子内科診療所	桜山1-5-45	873-7122	○	○				○				○	○	問
	逗子病院	桜山4-1-20	872-7500	○	○				○					○	問
	逗葉内科クリニック	桜山6-1-23	871-2548	○	○				○	○		○	○	○	
	センベル逗子クリニック	久木4-25-8	873-7151	○	○				○		△	○	○	○	
	たかしクリニック	山の根1-2-19	873-0239	○	△				○		○	○	○		○
	高橋胃腸科内科医院	逗子2-4-15	873-6530	△	△				△	△		○	△		
	土田産婦人科内科	桜山4-6-3	871-4432	○	○	○		○	○					○	○
	東湘健診医院	沼間1-1-21	871-3770	○	○				△				△	○	問
	にへい内科クリニック	逗子2-5-2	872-6500	○	○				○			○	○	○	○
	野の百合クリニック	逗子1-7-1	873-3320	○	○				○	○		○	○		○
	ハイランドクリニック	久木8-13-30	871-9420	○	○				○	○		○	○	○	
	東逗子医院	沼間2-10-29	871-4355	○	○				○	○		○	○	問	○
	間中胃腸科外科	久木4-12-15	870-1820	○	○				○					○	○
	丸山産婦人科	桜山1-8-5	873-8103	○		○		○						○	○
水嶋医院	逗子1-11-8	871-3168	○	○				○					○	○	
八尾産婦人科医院	逗子1-4-24	873-1103	○	○	○		○						○	○	
山本メディカルセンター	桜山3-16-1	872-0009	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	問	
若林クリニック	逗子5-11-3	870-5011	○	○				○	○	○	○	○	○	問	
その他	佐々木医院	横須賀市池上5-8-5	851-0424	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○
	原医院	横須賀市金谷2-1-22	851-1310	○	○			問		○		○	○		○
	横須賀市立市民病院	横須賀市長坂1-3-2	856-3136	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		問
	逗葉地域医療センター	池子字棧敷戸1892-6	873-7752				○	○	○			○	○		

※ 土曜日の健診(検診)は、日程や内容によって実施しない場合があります。また佐々木医院は土曜日のみの実施です。
 ※ 特定健診・長寿健診において、医師が「眼底検査」が必要と判断し、受診した医療機関で眼底検査が実施できない場合には逗葉地域医療センターで眼底検査を受けることができます。
 ※ マンモグラフィ検査を実施しない医療機関で視触診を受けた場合、視触診実施後に逗葉地域医療センター、または山本メディカルセンターでマンモグラフィを受診していただきます。(予約は視触診を受けた医療機関が行います)