

20歳以上の成人8人に1人が発症 第8回

新・国民病「CKD」を知ろう

腎臓の働きが低下して起こる「慢性腎臓病（CKD）」は新たな国民病と言われ、約1万3千人（成人の8人に1人）もの患者がいると推測されています。CKDの原因や症状を知って、早期発見・早期治療に努めましょう。

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり、体のバランスを整えるさまざまなホルモンをつくり出す器官です。慢性腎臓病（CKD）は、慢性的に腎臓の機能が低下していくさまざまな腎臓病の総称です。その中でも、高血圧や高血糖、メタボが起因する腎臓病が増えています。

CKDの原因は？

CKDの原因は、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどの悪い生活習慣が続きと発症する「生活習慣病（肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）」。自覚症状がないまま徐々に血管が傷み、動脈硬化が進行し、

CKDの症状は？

CKDは、初期には自覚症状がほとんどありません。それがCKDの怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。進行するにつれて、夜間尿が増える・貧血・だるさ・倦怠感・息切れなどの症状が現れ始めます。しかし、これらの症状が自覚されるところには、すでにCKDがかなり進行している場合が多いと言われています。

CKDを判断するには？

9月に実施した健診結果から、CKDの恐れがあるかを確認することができます。腎機能の指標である「eGFR値」を見てください。eGFRとは、糸球体ろ過量のことで、腎臓の働きを示す数値です。腎臓の働きが正常の60%以下に低下する状態が続くことが、CKD判定

の一つとされています。

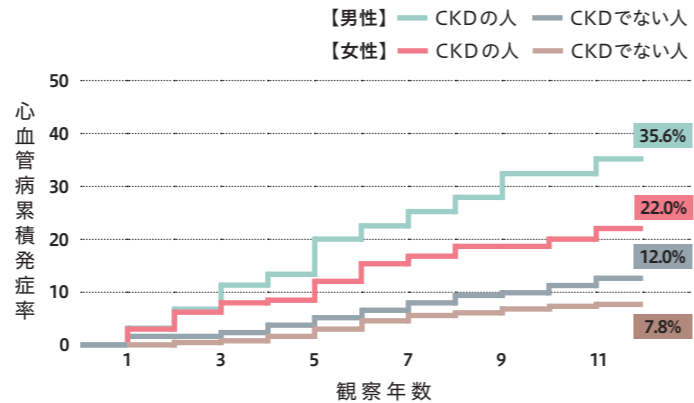
eGFR値が60未満の人は、CKDの恐れや腎機能の低下が推測されますので、かかりつけ医・腎専門医を受診するか、健康福祉課 健康増進係へご相談ください。

結果表のここを確認！

eGFR値 ▶ 60未満

CKDの恐れや腎機能の低下が推測されます。

CKDの有無別にみた心血管病の累積発症率



脳卒中あるいは心筋梗塞の既往歴を有するものを除いた40歳以上2,634人を12年間追跡した成績（総合臨床より）

腎機能を改善するヒント

- 血圧・血糖管理をする。
  - 排尿は我慢しない。
  - 疲労を避ける。
  - 休養を十分にとる。
  - 食塩やたんぱく質をとり過ぎない。
  - カリウムをとり過ぎない。（生野菜や果物、減塩しょうゆなどにも注意が必要です。）
- ※腎機能の状態によりしますので、主治医や専門職に相談してください。

～年に一度は健診を受けましょう～

「追加健診」忘れずに！CKDの早期発見にも

9月に実施した各種検診を受けなかった人を対象に追加健診を実施します。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、事前予約制となります。下記から希望する日時と内容をお知らせください。  
 ※時間予約制なので、待ち時間が短くおすすめです。  
 ※「こおり健康ポイント」の対象になります。

- 日時 ①12月17日(木)、②1月22日(金)  
 (1)7:30～8:00 (2)8:00～8:30 (3)8:30～9:00 (4)9:00～9:30 (5)9:30～10:00  
 (6)10:00～10:30 (7)10:30～11:00
- 場所 保健福祉センター「やすらぎ園」集団検診室
- 内容 特定健診、結核・肺がん検診、胃がん（バリウム）検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、歯科健康診査、骨粗しょう症検診、風しん抗体検査
- 予約・問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

特定保健指導の対象者を訪問します

生活習慣・食習慣・病態は、一人一人症状が異なります。それぞれの専門職が個別に対応しますので、不安や悩みがある人は、気軽に保健師へお声がけください。  
 ※他に、看護師・管理栄養士も訪問します。  
 ※健康相談も「こおり健康ポイント」対象となります。



CKDの症状

CKDが進行すると、これらの症状が現れてきます。

- 夜間尿** 夜間何度もトイレに…
- むくみ** 靴や指輪がきつくなる
- 貧血** 立ちくらみが度々起こる
- 倦怠感** 疲れやすくだるく感じる
- 息切れ** 早歩きすると息切れる

12/2 WED	広報12月号、お知らせ版 企画展「伊達氏の城」(12/13まで)	★
3 THU		♡
4 FRI		★◆
5 SAT		
6 SUN	◎掛田中央内科 ☎586-1315	
7 MON	ホールボディカウンタ測定日	♡
8 TUE		
9 WED		★
10 THU	3歳6か月児健診 (H29年4・5・6月生) (受付:個人通知に記入)、健康相談日	
11 FRI		★◆
12 SAT	桑折学習塾 (中学)	
13 SUN	マイナンバーカード休日窓口 ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
14 MON		♡
15 TUE	10~11か月児健診 (R1年12月、R2年1月生) (受付:13:00~13:30)	
16 WED	お知らせ版	★
17 THU	特定健診・各種がん検診、こおり友遊くらぶ	
18 FRI		♡★◆
19 SAT		
20 SUN	旧伊達郡役所ライトアップ (~1/4) ◎神岡クリニック ☎586-1318	
21 MON		♡
22 TUE	スマホ教室	
23 WED	小・中学校、幼稚園第2学期終業式 ホールボディカウンタ測定日	★
24 THU		♡
25 FRI		★◆
26 SAT		
27 SUN	◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606	
28 MON	仕事納めの日、役場庁舎開庁式	
29 TUE		
30 WED		
31 THU	◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日  
【子育て支援センター】:「イコーゼ!」10:00~11:30  
♡ベビールーム (1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)  
★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)  
▶やすらぎ園 (☎582-6045) へ事前に予約してください。

Recipe

今月の健康レシピ

鶏肉と三色野菜炒め



塩分  
1.0g

- 材料 (4人分)  
鶏もも肉 …… 2枚 (400g)  
A 塩 …… 小さじ1/2  
酒 …… 大さじ1  
片栗粉 …… 適量  
れんこん …… 300g  
赤パプリカ …… 1個  
ブロッコリー …… 小1株  
ホールコーン …… 80g  
サラダ油 …… 大さじ2  
B 塩 …… 大さじ2  
鶏ガラの素 …… 小さじ1  
塩こしょう …… 少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 311kcal / 脂質 11.3g / 鉄 3.0mg / たんぱく質 25.5g / カルシウム 43mg

■作り方

- 鶏もも肉は3cmに切り、Aをふり混ぜて約10分おく。
- れんこんは8mm厚さの半月切りにし、さっと洗って水気をふく。パプリカは3cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、②を炒める。水大さじ2を加え、ふたをして1分ほど蒸しゆでにし、取り出す。
- フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、鶏肉に片栗粉を薄くまぶして入れる。両面を焼き付けふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ③とコーンを入れ、Bで調味して出来上がり。

voice / おすすめポイント



この一品で、たんぱく質も緑黄色野菜もたっぷりとれます。本格的な冬になり、毎日寒いですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

藤倉 梨絵さん、遥陽くん

野菜足りていますか?

カゴメ(株)「ベジチェック」で確認

野菜の目標量は、「1日 350g」です。ベジチェックという機器に手をのせるだけで推定野菜摂取量が分かります。ぜひお試しください。

■測定方法

ある程度の人数が集まる所へ職員が伺って測定します。電話で日時をご予約ください。

12月9日(土)まで (土日除く)

■問い合わせ 健康福祉課 ☎582-1133

生後半年ごろから始まる「人見知り」。恥ずかしがっている子どもを見ると、かわいいなと思いますよね。でも、激しい場合は、母親以外の人の顔を見るなり大泣きして、我が子の世話を他人に頼めないなんてことも。孤独な育児環境で苦しんでいるママは、さらに追い詰められてしまいます。今回は、我が子が人見知りで不安になっているママへ、子どもが人見知りをする原因や克服するための方法を紹介します。

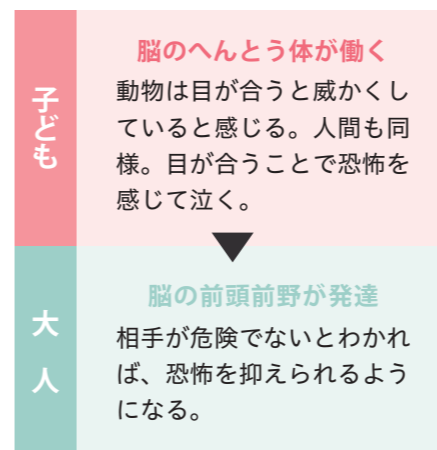
健康福祉課 子育て支援係 ☎582-1133

NEWS

人見知りは成長の過程

子育てアドバイス

人見知りがなくなるメカニズム



赤ちゃんの人見知りの原因とは?  
赤ちゃんが人見知りをしちゃうのには、大きくふたつの原因があります。ひとつは、ママやパパの顔を認識し、他人と区別をつけられるようになったから。もうひとつは、見知らぬ人への興味・関心と、恐怖の気持ちに挟まれて戸惑っているからだと言われています。つまり、人見知りは、母親以外を嫌がっているのではなく、むしろ他人を区別できるようになり、強い興味を示している「成長の証」なのです。

赤ちゃんの人見知りはいつから始まるの?  
赤ちゃんの個性や育つ環境によっても変わりますが、一般的に6か月から2歳くらいまでの間に、脳が発達し、母親と他の人の区別がつくようになって起ると言われています。一方、一般的な人見知り期間よりも早い、3~4か月のころに人見知りに似た挙動をとる赤ちゃんもいます。しかしこれは、ママと離れるのが嫌だから、という愛着が理由と考えられていて、人見知りが原因とは言えないそうです。

赤ちゃんの人見知り対策とは?  
子どもは母親が人と関わる様子を見て、人との関わり方を学びます。母親が友好的に人と接していれば、子どもは安心し「この人は自分にもとっても味方である」と認識してくるものです。人見知りがひどいから周囲から距離を置くのではなく、人見知りがあるからこそ積極的に仲間に入るようにしましょう。人見知りの改善に時間がかかる場合もありますが、「成長の証」と捉えて焦らず、気にしすぎないようにしましょう。



POINT ③ 赤ちゃんの人見知り対策

1 >> 経験を積む

人見知りも、練習や経験を積んでいくことで良くなっていくことがあります。知らない人と会った時に、ママやパパの腕に抱かれながらあいさつしたり、同じ空間で行動を共にしたりして、少しずつ距離を縮めてみましょう。

2 >> 人見知りであることを伝えておく

赤ちゃんに接する人に、事前に伝えておくことで相手も配慮しやすくなります。

3 >> 場所見知りも要注意

慣れない場所だから泣いてしまうという場合も。知らない人との接触は、慣れるまで自宅などの安心できる場所だけにするのもおすすめです。