

保健師の健康アドバイス

年に一度は自分の身体をチェックしよう④

《腎機能編》

■ここにこ甘菜 健康課保健係 ☎(67)76555
内線631・632

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか？CKDは、慢性的にタンパク尿があるなど、腎機能が低下した状態をいいます。現在成人約8人に1人がCKD患者といわれ、身近な病気となっています。

腎機能は、健診の尿検査や血液検査（クレアチニン）で確認ができます。ちなみに尿検査は、子どもの腎疾患の早期発見の手がかりとして、3歳児健診や学校健診でも行います。

腎臓はどんな臓器？

腎臓は、背中側の腰の辺りに左右1個ずつあり、血液をろ過して尿をつくるフィルターの役目をしている臓器です。

腎機能（フィルター機能）が低下すると、老廃物がうまく排泄できなくなり、身体に必要なタンパク質まで尿と一緒に排泄してしまい

ます。そのため重症化する
と、腎臓のかわりとして人工透析が必要になります。

慢性腎臓病の診断基準は？

①タンパク尿などの尿の異常、②腎臓の働き（eGFR）が正常の60%未満、このどちらか、あるいは両方が3カ月以上続いている状態です。

健診判定	尿タンパク		
	(-)	(±)	(+)
eGFR<45	すぐに医療機関の受診を		
45≤eGFR<60	生活習慣の改善を		
60≤eGFR	今後も継続して健診を		

(厚生労働省『標準的な健診・保健指導プログラム』より)

腎臓を守る「3」

「よい血圧を維持する」ことが最大のコツです。

- ① 血圧の薬が主治医から出ている人は確実に内服しましょう
 - ② 塩分は控えて薄味にしましょう（一日6g未満）
 - ③ 肥満を解消しましょう
 - ④ 禁煙しましょう
 - ⑤ お酒は適量を守りましょう（日本酒なら2合未満）
- 重症化しないと自覚症状はなく腎機能が20%まで低下すると、頭痛、だるさ・貧血、むくみ、食欲不振・吐き気といった症状が現れます。症状を感じるころには、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険が高まるので、早期発見のために健診を受けましょう。
- 健診や人間ドックを受けた人は、結果表をチェックしてください。また健康相談でも尿検査ができますので、ぜひご利用ください。



駐在所って

どんなところ？

皆さん、こんにちは。金井駐在所の小澤です。今回は、駐在所はどういうところなのか紹介します。



●駐在所とは…

駐在所は警察官が地域の治安維持のために配属された場所であり、家族とともに居住して地域と一体になりながら活動する拠点です。

主な任務は地域のパトロール、巡回連絡、事件事故の対応、落とし物や各種相談の受理とさまざまな活動をします。



連載 No.116

きらきら☆かんら 駐在所だより



金井駐在所 小澤昂平さん

●巡回連絡（戸別訪問）について

巡回連絡は警察官が家庭を訪問し、犯罪や災害などに対する予防上のアドバイスを行うとともに、地域の皆さんからの意見などを伺うものです。

駐在所員による巡回連絡では、個人のことなどをお聞きしますが、ご協力をいただけると幸いです。

●最後に

駐在所の任務には、地域の皆さんの協力が不可欠です。今後も小幡、福島、金井の甘菜3駐在同士の連携はもろろんのこと、地域の皆さんとの連携や協力をいただきますので、よろしくお願います。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
 ☎(70)4660
 ✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【2月の休館日】

3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

▶読書感想画作品展開催中！

日時 開催中～2月26日(水)午後3時まで
 場所 ら・ら・かんら 1階ロビー
 甘楽郡内の小学生の作品を展示しています。
 ぜひご覧ください！

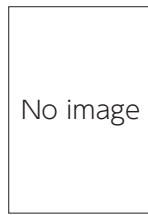
▶今年も本の福袋が大好評！



中身は開けてからのお楽しみ！
福袋コーナー

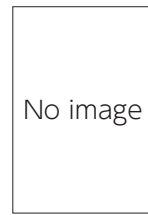
1月4日に実施した新年企画「本の福袋」では、普段読まない本にも触れる機会になればと、テーマごとに選んだ本3冊入り50セットを貸し出しました。

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



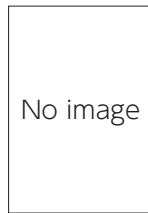
ぶくぶく
森沢明夫著
小学館

もどかしくてせつない
奇跡のストーリー



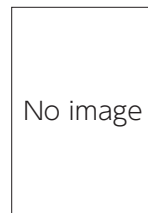
黒鳥の湖
宇佐美まこと著
祥伝社

人間の悪を描き切った
驚愕のミステリー



新 青春の門
第九部 漂流篇
五木寛之著／講談社

連載から50年 再起動!!



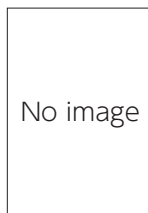
安心して、
死ぬために
矢作直樹著／扶桑社

幸福なまま、旅立ちたい
と思っているあなたへ



パンダしりとり
コアラしりとり
石津ちひろことば・
高畠純え／ポプラ社

ことばあそび絵本。
しりとりをたのしもう



「もしものときに役立つ！
防災クッキング2
今泉マユ子著／フレ
ベル館

水道が止まったときに
役立つレシピ



[お誕生おめでとう]

[お悔やみ申し上げます]

12月16日～
1月15日届出
(敬称略)

世帯	5,086 (△17)
人口	13,142 (△37)
男	6,525 (△21)
女	6,617 (△16)

12月31日現在
(前月末比)

「お誕生欄」は印刷版の広報かんに
掲載しています

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんに
掲載しています

- ◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。
- ◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。