



健康おおむら 21 通信

減塩生活で慢性腎臓病(CKD)を予防しよう!

CKDとは慢性的に腎臓の機能が低下している状態。成人の8人に1人が患者と推定されています。

CKDはこわい病気です

CKDは、自覚症状が出にくく、知らず知らずのうちに腎機能が低下し、人工透析が必要となったり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすなど、とてもこわい病気です。



CKDは予防できます

生活習慣や食事、血圧の管理などにより、CKDの進行を抑えることができます。

CKDになるのを予防したり、進行を抑えるためには、特に塩分摂取量を控えることが大切です。

まだまだ多い日本人の塩分摂取量

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、1日の食塩摂取量の目標値は男性が8g未満、女性が7g未満に引き下げられ、減塩対策への関心が高まっています。

しかし、実際の食塩摂取量の平均は、2013年の調査で男性が11.1g、女性が9.4gで、もう少しの努力が必要です。

減塩のポイントは

- ・素材の味やだしとうま味を生かす
- ・香辛料やレモンで味付けに工夫を
- ・麺類の汁はできるだけ飲まない
- ・漬物やつくだ煮は少量に
- ・調味料は直接かけず小皿にとって付ける
- ・加工食品、干物、練り製品を控える

■国保けんこう課(内線140)

原因とその予防について
以前から大腸がんの危険因子として、食事における動物性タンパク質や脂肪の増加、また、野菜・果実・海藻類といった食物繊維の減少が挙げられています。食生活の欧米化で40年前と比べ肉の消費量は3倍に増加し、野菜の摂取量は3分の2まで低下しています。特に長崎県の1日の野菜摂取量は男性で全国41位、女性で42位ととても少ない状況です。肉や脂肪の過剰摂取や野菜不足により、腸内細菌の悪玉菌が増加し、大腸がんを引き起こす有害物質が増加します。逆に、野菜の摂取には腸内の善玉菌を増加させ、悪玉菌の繁殖を抑えて便秘を改善する効果があります。大腸がんにならない

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎02161

増加しつづける大腸がん!

大腸がんは年間約13万人が罹患するがんで、胃がんに次いで2番目に多く、過去40年でおよそ7倍に急増しています。がん死因別では女性は1位、男性は3位です。中でも長崎県は大腸がん多発県といわれています。

大腸がんの検査について

検診では便に潜血がないかを見ますが、受診した人の6%が精密検査が必要と診断され、そのうち約4%の人に大腸がんが発見されています。そのほとんどは早期のがんで、予後も良いため、検診を受けることはとても重要ですが、残念ながら県内の大腸がん検診の受診率は全国ワースト4位と低い状況です。積極的に検査を受けるようにしましょう。

精密検査で行う大腸内視鏡検査は、小さな病変でも発見できる、現在もっとも優れた大腸検査です。しかし、検査自体の苦痛や腸洗浄剤の服用などのデメリットもあるため、新しい検査としてCTで検査するCTコロノスコピーやカプセル内視鏡が開発され、徐々に普及しつづけています。

精密検査で行う大腸内視鏡検査は、小さな病変でも発見できる、現在もっとも優れた大腸検査です。しかし、検査自体の苦痛や腸洗浄剤の服用などのデメリットもあるため、新しい検査としてCTで検査するCTコロノスコピーやカプセル内視鏡が開発され、徐々に普及しつづけています。

日	月	火	水	木	金	土
 休日在宅番医 診療時間: 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで 市夜間初期診療センター 内科と小児科の夜間診療 ・診療時間 19:00~22:00(毎日) ・ところ こどもセンター内 ☎9911	 市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 時間: 10:00~11:30 ○プレ幼稚園 園庭とプレイルームを開放します。 親子でお楽しみください。 対象児: 0~5歳児 ■こども政策課 ☎9100	1	 1歳6か月児健康診査  出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン	 3歳児健康診査  プレ幼稚園 ■福重 ☎8741	 初期離乳食教室 受付9:50~10:00 こどもセンター  出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン	5 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「ロコモを知って予防しよう!」 ■市民病院 ☎2161
 6 ふしもこどもクリニック [小児科] 大田町 ☎8887 レディースクリニックげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808	 3歳児のお部屋 [英語で遊ぼう] 10:30~11:30 こどもセンター	 プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502	 乳幼児すくすく健康相談 受付(4~6か月)9:30~ (7~9か月)13:30~ こどもセンター  おはなしの会  前期離乳食試食会(予) 11:00~、なつみかん	 1歳6か月児健康診査  出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど	 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 古賀西公民館 ■ライオンキッズ  プレ幼稚園 ■大村 ☎2549	
 13 前川漢方内科クリニック [内科・消化器内科・リハビリ テーション科] 植松1丁目 ☎6866 わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎2003 大道寺歯科医院 東三城町 ☎2667	 ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター	 プレ幼稚園 ■松原 ☎8721	 3歳児健康診査  ベビー&マタニティ のお部屋(前)  出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン 認知症家族の相談会 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301	 1歳6か月児健康診査  後期離乳食教室(予) 受付10:20~10:30 こどもセンター  出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ	 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン 古賀西公民館 ■ライオンキッズ  親子クッキング(予) 10:00~12:00 こどもセンター	耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(児)の 補聴器やことばの相談 ・軽度・中等度難聴児の 補聴相談 ■障害福祉課 ☎7306
 20 もとやまファミリークリニック [内科・小児科] 古賀島町 ☎8555 伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎4230 歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834	 ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター  1歳児のお部屋 [作って遊ぼう] 10:30~11:30 こどもセンター	 22	 23 山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎7122 本田皮膚科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎6830 たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035	 24 ベビー&マタニティ のお部屋(後)	 25 献血車巡回 9:30~11:00 12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課 (内線152)	
 27 中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎2733 神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎5648 とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255	 28 	 29	 30	 31 くしま記念クリニック [内科] 玖島2丁目 ☎1256 貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎1161 いちのせ歯科医院 水田町 ☎6633	予防接種を受けましょう 年間を通じて無料で実施してい ます。お子さんの体調の良いときに 予約して受けてください。 大村市こうのとりのダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎9119 ■こども家庭課 ☎9100	

 **育児相談**
 ※母子手帳をご持参ください。
 ※(予)は予約が必要です。

○ことば(と心)の相談室(予)
 対象: 就学前の言葉の発達など
 が気になるお子さんや、育
 児でお悩みのお母さん

○離乳食教室
 対象: (初期)5か月前後
 (後期)10か月前後(予)
 ■こども家庭課 ☎9100

 **健康診査**
 受付: 13:00~13:20
 場所: こどもセンター

○1歳6か月児健康診査
 対象児: 平成26年5月生まれ
 (1歳7か月~1歳11か月)

○3歳児健康診査
 対象児: 平成24年6月生まれ
 (3歳6か月~3歳11か月)
 ■こども家庭課 ☎9100

 **子育てつどい**
 受付開始: 12月1日(火)

○離乳食試食会(予) 対象: 9か月まで 費用: 200円
 ■なつみかん(放原こども園) ☎3564

○ベビー&マタニティのお部屋
 対象: 0歳児の親子、妊娠中の人 ところ: こどもセンター
 (⑤5か月まで⑥6~11か月まで) 時間: 10:00~12:00

○おはなしの会 とき: 10:30~ ところ: 市立図書館

○親子クッキング(予) 対象: 3歳児以上 費用: 200円
 ■おむらんど ☎6111

 **出前子育てつどい**
 時間: 10:00~
 直接お申し込みください

*にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園)
 ☎0922
 *わいわいらんど(すずたこども園)
 ☎5388
 *ライオンキッズ(植松保育園)
 ☎5056
 *ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園)
 ☎9420