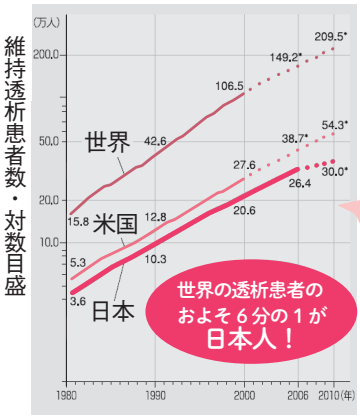
健康おおむら21通信

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか？

慢性腎臓病（ＣＫＤ）は、糖尿病や高血圧症などの要因で、腎臓の働きが慢性的に低下する、またはタンパク尿が出るなどの腎臓の異常が３か月以上続く状態です。腎臓が悪くなると、透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の発症率が約３倍になると報告されています。



新たな国民病！

CKDの日本の推定患者数は約1,330万人！日本は世界有数の透析大国。透析患者数は、過去30年、毎年1万人ずつ増加しています。

ＣＫＤは予防が大切

腎臓は沈黙の臓器！かなり進行するまで自覚症状が出ません。ある程度悪くなってしまうと、自然に治ることがない疾患です。放置すると最悪の場合、死に至ります。

まずは健診を受けましょう

ＣＫＤを予防するためには、定期的に健康診断を受け、尿検査や血液検査をするか、市国保特定健診で尿検査と eGFR（糸球体ろ過量）測定を受けることで早期発見につながります。

【eGFR(糸球体ろ過量)値の見方】

eGFR値	90	60	30	15	
ステージ	1	2	3	4	5
重症度	正常亢進	軽度低下	中等度低下	高度低下	腎不全（透析）

悪化！

※正常な腎臓のeGFR値は100です。
値が50であれば、50%の働きしかできなくなっています。

■国保けんこう課（内線141）

大村市民病院だより

「要介護にならないための予防」

大村市民病院 ☎㊿2161

転ばぬ先のロコモ対策

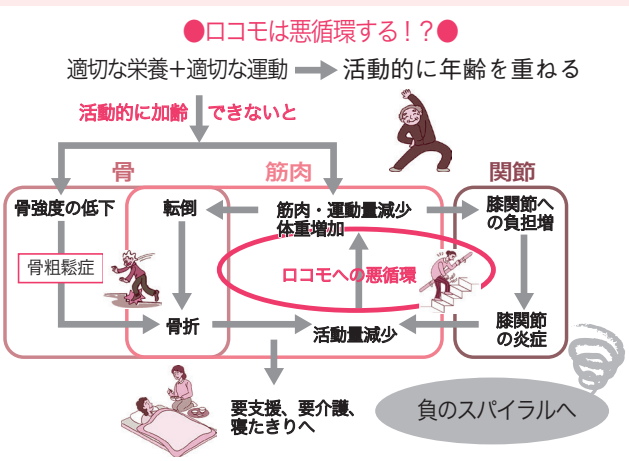
年を取り、要支援・要介護になる人の原因で、1番多いのは何だと思いますか？平成22年度厚生労働省の国民生活基礎調査で、1番は「運動器の障害」でした。運動器とは、骨や関節、筋肉、神経などの体を動かす臓器です。つまり運動器の障害を予防できれば、要介護になる確率を減らすことができます。

加齢で足腰が弱くなって、介護が必要となる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。日本人の約3分の1がロコモと推測されており、もはや国民病と言えるかも知れません。

ロコモの原因となる3大疾患は、骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症です。これが原因で、いずれ外出などが困難になり、やがて介護が必要になります。

ロコモが引き起こす負の連鎖

骨粗鬆症→骨折→運動不足→骨粗鬆症進行・筋力低下・体重増加→関節変形→痛み増強→運動不足・・・といった具合に負の連鎖を生んでしまいます。一度入るとなかなか抜け出せずに要介護になる人も多いのです。



ロコモ対策、何をする？

まずはチェックしましょう。

①片足立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上がるのに手すりが必要である④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤15分程度続けて歩けない⑥2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑦家のやや重たい仕事が困難である。

1つでも該当した人は、スクワット（5～6回を1日3回程度）や、椅子などを支えとした片足立ち（左右1分間ずつ1日3回程度）などのトレーニング（ロコトレ）を始めて、ロコモを予防しましょう！

日日時　所場所　内内容　対対象　定定員・定数
費会費・料金・受講料　持持参品　期申込・受付期間
締締切　講講師　手手続方法　申申込先　問問い合わせ
☎電話番号　FAXファクス　✉メール　URLを表します

集団健康診査受診者募集

対 ◎特定健康診査…40～74歳の大村市国民健康保険被保険者
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
◎後期高齢者健康診査…75歳以上の後期高齢者医療被保険者
※一定の障害がある人は65歳以上。保険証が必要です。

内費 特定健診（500円）、後期高齢者健診（無料）
肝炎ウイルス検査（300円）、肺がん検診（200円）
大腸がん検診（300円）

定 午前・午後各60人 ※先着順、電話で申し込み

2月	とき	ところ
26日㈭	9:30～11:00	市民会館
	13:30～15:00	
27日㈮	9:00～10:30	郡コミセン
	13:00～14:30	

■国保けんこう課（内線145）

暮らしとこころの無料相談会

日 2月10日㈫、午後1時30分～4時30分
所 ハローワーク大村
内 ・弁護士、司法書士の「暮らしの相談」
・臨床心理士、保健所職員の「こころの相談」
対 借金・多重債務、心の健康でお悩みの人
※予約は不要です。

■県央保健所 ☎㉖3306

平成27年度 放課後児童クラブの入所説明会を開催します

各放課後児童クラブで入所説明会を開催します。詳しくは各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	電話	小学校区	とき
いちご	☎㊺5891	松原	2月21日㈯ 10:30
福重	☎㊻2563	福重	2月22日㈰ 10:00
くさぶえ	☎㊺1582	富の原	
ほうこ	☎㊷2194	放虎原	
らっこ	☎㊿0428		
ことら	☎㊿0535		
さくらんぼ	☎㊷3339	中央	
ぶどう	☎㊹7727		
三城	☎㊷0533	三城	
くすのき	☎㊹5408	西大村	3月 1日㈰ 10:00

◆随時受け付けています

クラブ名	電話	小学校区
とまと	☎㊹6438	大村
プチとまと	☎㊹1498	
西大村遊學館	☎㊷7714	西大村
おひさま	☎㊸6871	旭が丘
うきうき青空	☎㊷6422	
ゆりかご	☎㊸5791	
ときわ1・2	☎㊿2303	三城
鈴っ子	☎㊹2800	鈴田
たんぽぽ	☎㊺9382	富の原
かめりあ	☎㊻8686	

■子育て推進課 ☎㊹9100

大村楽食レシピ vol. 40

ニンジンに含まれるβ－カロテンは免疫機能を高めたり、がんや老化を予防する大変優れた抗酸化物質です。

Menu にんじんチキンライス

作り方

① 米は洗ってざるにあげておく。
② ニンジンはすりおろす。シメジは石づきを除いて小房に分ける。
③ 鶏肉を細かく切る。
④ 炊飯器に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。薄口醤油、ニンジン、鶏肉を入れ混ぜ合わせ、シメジを入れて炊く。
⑤ 全体をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

材料（4人分）
・米 …… 2合
・ニンジン …… 120g
・シメジ …… 1パック
・鶏肉 …… 120g
・薄口醤油 …… 大さじ1

健康ミニ情報

◎市夜間初期診療センター

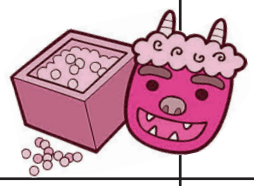
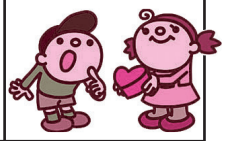
夜間に具合が悪くなったとき、軽症の場合はまず「市夜間初期診療センター」を利用しましょう。

日 19:00～22:00（毎日）
所 こどもセンター内

■市夜間初期診療センター ☎㊹9911

2015 子育て・健康カレンダー

February 2月

日	月	火	水	木	金	土
1 **寺井医院** [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎㊿3574 **いわさき眼科医院** [眼科] 本町 ☎㊿3435 **いしざか歯科医院** 松並1丁目 ☎㊿4130	**2** 	**3**	**4** 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	**5** 3歳児健康診査	**6** はじめての離乳食教室 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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ふれあいリハビリサロン	**7** **ふれあい健康講座** 13：00～14：00 市民病院 「乳がん検診の重要性～乳がんはこうして見つけます～」 ■市民病院 ☎㊿2161
8 **フジイ胃腸科クリニック** [胃腸科・内科] 東本町 ☎㊾8686 **レディースクリニックしげまつ** [産婦人科] 古町1丁目 ☎㊾9200 ※子宮がん検診が受診できます（要予約） **いのうえデンタルクリニック** 武部町 ☎㊾6684	**9** ことばと心の相談室 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談	**10**	**11** **南野クリニック** [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎㊸2233 **篠原皮ふ科クリニック** [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎㊿1677 **井上歯科医院** 宮小路1丁目 ☎㊺7462	**12** 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 おはなしの会 11：00～、市立図書館	**13** 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	**14** 
15 **長崎医院** [内科・小児科] 寿古町 ☎㊺8615 **長津眼科医院** [眼科] 沖田町 ☎㊺9300 **えんどう歯科医院** 久原2丁目 ☎㉗3800	**16** 1歳児のお部屋 10：30～11：30 プラザおおむら	**17** プレ幼稚園 ■松原☎㊺8721 乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター	**18** 幼児食試食会 11：00～ ベビー＆マタニティーのお部屋 （5か月まで） 10：00～12：00 こどもセンター 認知症の相談（わらべ会） 13：30～15：30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎⑳7301	**19** プレ幼稚園 ■福重☎㊺8741 3歳児健康診査 出前子育てつどい 池田公民館（くすの木文庫） ■ライオンキッズ 献血車巡回 9：30～11：30 市役所前 ■国保けんこう課（内線152）	**20** 出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	**21** 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 ☎⑳7306
22 **髙島脳神経内科** [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎㊽7777 **前田ひふ科アレルギー科** [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎㊿1112 **大石歯科医院** 竹松本町 ☎㊺8378	**23** ことばと心の相談室 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談 ・心理相談員による育児相談 プレ幼稚園 ■西大村☎㊷4502	**24** プレ幼稚園 ■大村☎㊷2549	**25** 1歳6か月児健康診査 ベビー＆マタニティーのお部屋 （6か月～11か月） 10：00～12：00 こどもセンター 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	**26** 3歳児健康診査 親子クッキング 10：00～12：00 こどもセンター	**27** 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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ふれあいリハビリサロン	**28**

休日在宅当番医

診療時間：9：00～18：00
※歯科は12：00まで
※変更になる場合があります。ご確認のうえお越しください。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。
●診療時間…19：00～22：00（毎日）
●ところ…こどもセンター内
■市夜間初期診療センター☎㊾9911

子育てつどい

申込開始日：2月2日（月）
※（申）は申し込みが必要です

○親子クッキング（申）…対象：3歳以上児、1人200円、定員8組　■こども政策課 ☎㊾9100
○1歳児のお部屋…「ふれあい遊び」
○ベビー&マタニティーのお部屋
…対象：0歳児と保護者、妊娠中の人
■おむらんど（こども未来館） ☎㊼6111
○幼児食試食会（申）…1人200円、定員5組
■なつみかん（放虎原こども園） ☎㊷3564

市立幼稚園開放

各園へお申し込みください。

●プレ幼稚園　10：00～11：30
園庭と遊戯室を開放します。親子でお楽しみください。
対象：0～5歳児

■こども政策課 ☎㊾9100

予防接種

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ご予約のうえ受けてください。

四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘

健康診査

受付：13：00～13：20
こどもセンター

○1歳6か月児健康診査
対象児：平成25年7月生まれ（2歳未満まで受診可能）

○3歳児健康診査
対象児：平成23年8月生まれ（4歳未満まで受診可能）

■こども家庭課 ☎㊾9100

ふれあいリハビリサロン

とき…14：00～16：00
ところ…こどもセンター
対象…40歳～64歳で、痛みなどのため生活に支障がある人。
※初回は電話でお申し込みください。

■国保けんこう課（内線141）

育児相談

○ことばと心の相談室　13：00～16：30（予約が必要です）
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
○はじめての離乳食教室　受付時間：9：50～10：00
離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
○乳幼児すくすく健康相談
受付時間：4～6か月9：30～9：50、7～9か月13：30～13：50
計測、育児・栄養・歯科・乳児相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
☆大村市こうのとりダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。（専用ダイヤル） ☎㊾9119

■こども家庭課 ☎㊾9100

出前子育てつどい

10：00～

各支援センターに直接お申し込みください。
申込開始日：2月2日（月）

地域子育て支援センター

*にこにこ子育てサロン（昊天宮保育園）
☎㊺0922
*わいわいらんど（鈴田保育園）
☎㊾5388
*ライオンキッズ（植松保育園）
☎㊾5056
*ひまわりキッズ（ひまわり認定こども園）
☎㊸9420

※本紙で使用しているQRコードは、㈱デンソーウェーブの登録商標です。