

## けんこう

### ■慢性腎臓病（CKD）を防ぐ

腎臓の病気なんて、自分には関係ないと思ってしまうせんか？実は今、成人の約8人に1人は慢性腎臓病と推計されています。

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄するほか、血圧や、体内の水分・塩分・体液量、ホルモン分泌の調節を担う大切な臓器の一つです。

### ▼CKDってどんな病気？

CKD（＝慢性腎臓病）は、腎障害や腎機能の低下が続く状態です。CKDの原因にはさまざまなものがありますが、糖尿病、高血圧、慢性腎炎が代表的です。CKDの初期は、自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。

CKDが進行してくると高血圧から脳卒中、心筋梗塞を起こす危険があり、さらに腎不全末期の状態になると、人工透析や腎移植が

必要になってきます。

### ▼あなたの健診・検査結果は？

自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、血液中のクレアチニン値を調べる血液検査と、尿中の蛋白質の濃度を調べる尿検査です。クレアチニンは血液中にある老廃物の一種で、腎機能が低下すると通常は尿へ排泄されるクレアチニンが十分濾過されず血液中に残ります。このクレアチニンの残り具合と年齢・性別をもとに算出されるeGFR（推算糸球体ろ過量）、そして尿蛋白の濃度によってCKDの重症度がわかります。

定期的な検査をしましょう  
CKDは定期的に検査を行い適切な対応をすれば、必要以上に怖がる必要はありません。年1回、尿検査や血液検査（血糖、HbA1c、クレアチニンなど）を受けることをお勧めします。町の特健健診や一般健診でこれらの検査が受けられます。

### ▼CKDの進行を抑えるには？

CKDを悪化させる原因

として血糖の上昇、高血圧、脂質異常（コレステロールが高い）などがあります。

CKDの進行を抑え腎臓を守るためには、生活習慣の改善（禁煙、減塩、適度な運動、節酒など）による血糖や血圧、そして体重の十分なコントロールが重要です。

検査結果が正常範囲であれば、定期的な運動やバランスのとれた食事などを心がけ、今の状態を維持しましょう。近年、糖尿病性の腎障害が増えていますので、血糖が高めの方や、糖尿病治療中で尿蛋白が陰性の方は、医療機関で尿中微量アルブミン※を測定して腎機能の評価をすることをお勧め

いんぷおめーしょん

# 情報蔵

information

めします。詳しくはかかりつけ医に相談してください。

※尿中微量アルブミン  
尿蛋白が陽性にならなくても、微量のアルブミン（蛋白質の一種）が尿中にもれている場合があります。糖尿病による腎障害を早期に発見する指標になります。

## ねんきん

### ■国民年金付加年金制度のお知らせ

▼国民年金付加年金制度とは  
国民年金の一般保険料に加えて付加保険料を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

○納めることができる方  
国民年金第1号被保険者  
任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）

○付加保険料の月額  
400円

○お申し込み先  
役場住民課住民グループ

○付加年金額  
付加年金額は「200円

×付加保険料納付月数」です。（付加保険料を納めた分は、2年間でモトが取れます）

○納めていただく際、次の点に注意してください  
付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。

国民年金基金に加入している方は、付加保険料を

# 戸籍の窓

10月16日～11月15日 届け出分

お誕生おめでとう  
ございます

中山 <sup>みやび</sup>雅ちゃん 10/25 雄二さん  
定講 <sup>そうま</sup>颯真くん 11/ 2 保男さん

お悔やみ  
申し上げます

大山 歳男 さん 11/11 82歳

ご厚志ありがとうございます  
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 大山 瞳 様  
夫 大山 歳男 氏 死去に際して



納めることができません。

## しようぼう

### ■暖房器具からの

#### 火災を防ごう！

暖房器具は、私たちの生活に欠かせないものです。

しかし、ちよつとした不注意や油断から火災になってしまう場合があります。

暖房器具を正しく安全に使用し、尊い命と大切な財産を守りましょう。

### 《暖房器具からの

#### 火災を防ぐには》

▼スプレー缶などを暖房器具の近くに置かない。熱が加わるとスプレー缶の内部の圧力が上昇し、爆発する場合があります、大変危険で

す。

▼就寝する時や外出する時には必ず暖房器具を消しましょう。布団などの可燃物が暖房器具に触れ、火がついてしまう場合があります。

▼石油ストーブやガスストーブなどを使用する時は、こまめに換気をしましょう。室内でストーブを使用し続けると、室内の酸素が減ることによって不完全燃焼となり、一酸化炭素が発生する場合があります。

▼ストーブに給油をする時にはストーブの火を消してから行いましょう。また、給油する時に油がこぼれないように給油しましょう。もし、漏れてしまったらよ

く拭き取りましょう。

▼ホコリなどがフィルターに詰まっていると異常燃焼の原因になる場合があります。取扱説明書等を確認し、定期的に掃除や点検を行いましょう。



## けいざつ

### ■飲酒運転の根絶

くその酒で

失う信頼

家族の未来

### ▼飲酒運転は凶悪犯罪

全国的に「飲酒運転は凶

悪犯罪である」という機運が高まっています。

その一方で、「捕まらなければ大丈夫」という安易な考えで車を運転する人が多くいます。お酒を飲むとわずかな量でも運転に大きな影響を及ぼし、重大事故を起こす可能性が高まります。町民一人ひとりが飲酒運転の根絶に向けて「飲酒運転をしない、させない、許さない」を合い言葉に、地域全体で飲酒運転根絶の気運を高めましょう。

▼飲酒運転は、運転者以外にも処罰の対象！

飲酒運転は、ドライバーだけではなく、周りの人にも重い処罰があることを知っていますか。車を運転

するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗すると、たとえお酒を飲んでいなくても処罰されます。

▼ハンドルキーパーで飲酒運転を根絶しましょう！

ハンドルキーパーとは、仲間と飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。お酒を提供するお店の方は、「お客さんが車で来店していないか」、「車で来店している場合は、ハンドルキーパーは誰なのか」を把握して、飲酒運転を防止しましょう。