

## 症状がなくても要注意の「慢性腎臓病」 予防のため、生活習慣を見直しましょう

### 《腎臓の働き》

腎臓は血液をろ過して、老廃物や毒素を尿として排泄し、体の中をきれいに保っている臓器です。他にも、血圧を調整する、赤血球を産生するホルモンを出す、骨を強くするなどの重要な役割があります。

### 《油断しがちな病気「慢性腎臓病」》

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが通常よりも低下した状態をいいます。腎臓が疲れてくると、老廃物が血液中にたまったり、尿にたんぱくが出てきたりします。さらに進行すると、疲れやすさやむくみなどが現れることもあります。かなり悪化するまで自覚症状はほとんどないので、気付かないうちに人工透析や腎移植が必要になっている場合もあります。

### 《腎臓病にならないために》

一度悪化した腎臓を回復させるのは難しいので、早期発見・治療が重要です。慢性腎臓病の多くは、尿検査や血液検査で発見できます。年に1回は必ず健診を受けましょう。

慢性腎臓病の主な原因は、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病です。過食や偏食、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、喫煙などの生活習慣の乱れは、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。次のことに注意して、普段から腎臓にやさしい生活を心掛けましょう。

### 《腎臓を守るための心掛け》

#### ①バランスのいい食生活をする

一日3食、バランスよく食べるのが基本です。脂質や糖質は取り過ぎることが多いので、主食・主菜・副菜を組み合わせる、よく噛んでゆっくり食べる、腹八分目にするなどを心掛けましょう。

#### ②減塩する

塩分の取り過ぎは高血圧などの原因になります。しょうゆや塩はかけずにつけて食べる、だしや酢などで味付けする、麺類の汁は残すなど、減塩の工夫をしましょう。

#### ③適度に運動する

日常的な運動は生活習慣病の予防に役立ちます。散歩やラジオ体操をする、掃除を念入りにするなど、普段の生活に10分程度の運動を取り入れるだけでも効果があります。

#### ④毎日、血圧測定をする

血圧を毎日測って意識付けをしましょう。家庭での血圧の正常値は収縮期135mmHg・拡張期85mmHg未満です。測定は朝なら起床後1時間以内でトイレを済ませてから飲食前に、夜なら入浴や飲酒の直後を避け、寝る直前がおすすめです。

#### ⑤禁煙する

たばこは肺や心臓だけでなく、腎臓の働きも悪くします。禁煙に挑戦して損はしません。「とりあえずやってみる」と気軽に始めてみませんか。

## 3月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：14(木)の午前10時~午後3時30分  
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。  
予約・問い合わせ：松山西年金事務所  
☎089(925)5110

### ●行政相談

日時：12(火)の午前9時30分~正午  
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

### ●心配ごと相談

日時：19(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子分庁  
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

### ●人権相談

日時：12(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子町林業センター  
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

### ●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
10(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
17(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
20(水)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
24(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
31(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

### ●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日、土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

### ●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

## 3月の健康カレンダー

### ●母子保健

#### 2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
14(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	3年12月、4年1月生まれ

#### 乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
28(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	5年7月・8月生まれ

### 育児相談

日	受付時間	場所	対象
7(木)	午前9時30分~11時	内子保健センター	乳幼児
11(月)		五十崎保健センター	

### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155