

はーとふる

健康コラム

「野菜を食べよう！」

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているのが栄養的特徴で、がんや動脈硬化の予防、血圧や血糖のコントロール、アンチエイジングなど抗酸化作用の強い物質が含まれるものが多く、注目されています。

これらの栄養素を摂るためにサプリメントなどを利用している人もいますが、1日3回の食事から摂りませんか？
美味しく食べられ、生活習慣病の予防にもなり、サプリメントにはない噛む効果も得られます。

色の濃い緑黄色野菜と見た目や中身の色が薄い淡色野菜がありますが、それぞれ違った効果が得られます。
緑黄色野菜を中心に、1日350g(両手山盛り)以上を目標に、積極的に食べるようにしましょう。

7月7日の日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311
9:00~17:00

※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

保健福祉センターはーとふる ☎49-2558

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

7月	9日(火)	3歳児(22年6月生)	【受付】 13:00~13:30
	10日(水)	1歳6カ月児(23年12月生)	
	23日(火)	4カ月児(25年3月生)	
	24日(水)	9カ月児(24年9月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6カ月以上の子どもです

7月	11日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
	25日(木)		13:30~15:30

●ピンピンからだひろば 7月15日(月)は休み
高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入自由~

7月	毎週月曜日	10:00~12:00	13:30~15:30
	毎週金曜日		

●母子・健康・栄養相談(乳幼児)
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

7月	4日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
	25日(木)		

●一般健康・栄養相談(乳幼児~成人)
年齢を問わず健康相談を行います

7月	11日(木)	10:00~11:30	住之江児童センター
	12日(金)	13:00~15:00	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、広報4月号に折り込みした水色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※はーとふるでは、随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 ☎43-8121

休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木)
※20時以降は入館できません

7月のイベント	6日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00~14:30
	20日(土)	医療介護お仕事紹介シリーズ「薬剤師のお仕事」	13:00~14:00
		あかね薬局 薬剤師 吉田 龍 氏	
	23日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00~14:30
	27日(土)	子ども実験室「風力発電の仕組み」	13:00~14:00
		札幌医科大学 今井 伸一氏	

基礎老年医学講座 受講生募集
高齢者の疾患の理解を深めることを目指した講座を開催します。
●期間 7月~12月(土曜日・全12回) 9:30~11:30
●定員 20名・完全予約制(興味のあるテーマだけの受講も可)
●費用 お一人 1講座 500円
※ふまねっとサポーター、インストラクターは無料



健康を左右する「腎臓病」を防ぎましょう！

「酒は肝臓に悪い」「ストレスで胃が痛い」などは、知識と経験から知っていても、「腎臓病とは？」と聞かれると知っているようで知らない病気ではないでしょうか。腎臓はソラマメに似た形をしていて大人の握りこぶし位の臓器で、腰の辺りの両側の一つずつあります。「必要なものは全身へ、いらぬものは尿へ。腎臓は体を健康に保つフィルター」です。

腎臓の役割 新しい国民病！慢性腎臓病(CKD)とは

- ①老廃物を体の外に出す
- ②体液の量や電解質バランスの調整
- ③血圧の調整
- ④造血ホルモンを作る
- ⑤ビタミンDを活性化し骨を強くする

腎臓病の発端は、腎臓そのものに原因があるものと、他の病気の影響で起こるものに分けられ、さらに進行の程度も、比較的治りやすい急性と、治りにくい慢性に分かれます。

新しい国民病として注目されている慢性腎臓病(CKD)とは、「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、あるいは両方が一定期間以上続く状態のことです。成人の8人に1人がCKDと推測され、とても身近な病気です。CKDが怖いのは、初期にほぼ自覚症状がないところで

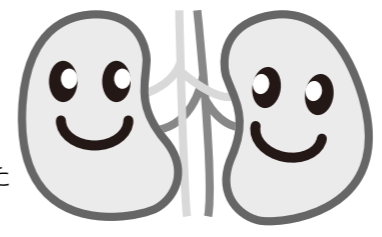
す。進行すると治療が難しく、命にかかわる心臓病や腎不全へと進んでしまいます。

腎臓は、一度悪くなってしまうと完全に治す特效薬がなく、進行の程度によっては透析治療が必要になります。留萌市では透析患者(国保加入者)は14人(男性11人・女性3人)です。

透析患者数は年々増加傾向にあり、日本では30万人を超えました。都道府県別では北海道が6位。原因疾患で多いのが、糖尿病性腎症となっています。

腎臓からのSOSサイン

- 尿の色が赤く濁っている、または白っぽい
- 尿が泡立つ
- 尿の量が増えた・減った
- 尿が甘酸っぱく臭う、アンモニア臭が強い
- 排尿回数が増えた
- 体がだるい
- 顔色が青白い
- 急激に体重が増えた
- 皮膚がかゆい
- 最近血圧が高くなった
- 体がむくむ など



➔腎臓はSOSをなかなか出さないの、小さな変化を見逃さないことが大切です。いつもとちょっと違う、それが合図です！早期に発見すれば、進行を抑えられる可能性が高まります。そのため、尿検査や血液検査を定期的に受けて、腎臓の状態をチェックすることが重要です。

腎臓にやさしい生活とは

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 水分を十分にとり、排尿を我慢しない
- 風邪などをひかない
- 高血圧・痛風・糖尿病をしっかり管理する
- 腎臓に負担をかけない運動をする
- 喫煙・暴飲はやめる
- 十分な睡眠・休養をとり、ストレスをためない
- 必要な薬以外は服用しない

➔毎日の生活の見直しは、腎臓病予防にも有効です。自分の生活を振り返ってみましょう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-2558

7月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

【おはなしかい】	休館日 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) ※月曜休館
・13日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会	26日(金) ※館内整理のため休館
・19日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい	【ブックスタート】はーとふる9カ月健診会場
・24日(水) 11:00~[対象:0・1・2歳児] 水曜おはなしかい	・24日(水) 13:00~
・27日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会	【映画会】
	・28日(日)
	10:30~(96分)[一般向け]釣りバカ日誌4
	13:30~(115分)[一般向け]ボセイドン・アドベンチャー2(字幕)