

健幸な体と心のためにできること

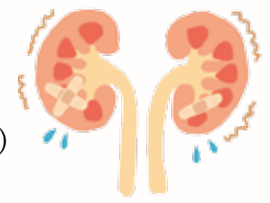
健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 健康づくり課
電話 72-6767

知っていますか？

新たな国民病「慢性腎臓病（CKD）」

CKDは1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。患者数は増加傾向にあり、現在では、およそ1330万人（成人の8人に1人の割合）いると考えられ、「新たな国民病」といわれています。CKDの原因や予防についてご紹介します。



慢性腎臓病（CKD）の定義

下記の①・②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態のことを言います。

- ①腎臓に明らかな障害がある（たんぱく尿が出ている）
- ②腎機能の低下がある（eGFRが60未満である）

* eGFRは推算糸球体濾過量といい、血清クレアチニン値と年齢、性別から計算できます。eGFRは、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示したもので、この値が低いほど腎臓の働きが低下しているということになります。

CKDは知らないうちに進行している腎臓の病気で

CKDは、自覚症状がほとんどないのが特徴で、自覚症状が出た時にはすでに末期の状態です。「今日から入院です。明日から透析を開始します」という人も実際にいます。さらに、CKDの人は腎臓の障害が進行して腎臓の機能が果たせなくなる腎不全から透析に至るだけでなく、脳卒中、心筋梗塞などの心血管疾患発症の危険性が極めて高いことが分かっています。

CKDの原因

脂質異常症や肥満をきたすメタボリックシンドローム、

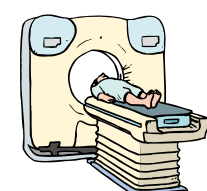
CKDの発症・重症化を予防するために

CKDと人工透析

わが国の慢性腎不全による透析患者の数は増加し続け、毎年新たに3万人以上の人に透析が導入されています。透析は、一人当たり年間500〜600万円の医療費を要するだけでなく、患者さんの生活の質（QOL）にも大きな影響を及ぼします。血液透析の場合、週に3回、1回4時間もの時間を要し、患者さんの中には転職や離職に至ったり、体力の低下から介護保険の対象となる方もいます。

高血圧、糖尿病、高尿酸血症など生活習慣病から発生することが多いほか、その管理が悪いとCKDの重症化が促進されます。また、遺伝性の腎疾患（多発性のう胞腎など）や腎臓の形態異常なども原因になります。

三好市国民健康保険特定健診と三好市ヤング健診では、尿検査と血液検査で自分の腎臓機能が分かります。対象の方は特定健診を受け、自分の腎臓機能を確認しましょう。



もう受けましたか？ 特定健診・ヤング健診

特定健診は、血液検査などで自分の身体をチェックすることで、自覚症状の出にくい生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。治療中の方も対象となりますので、かかりつけ医に相談の上、受診されることをおすすめします。



また、国民健康保険に加入されている20歳代、30歳代の方も、特定健診と同様の内容の「ヤング健診」を三好市内の医療機関で受診できます。12月末までが受診期間となっておりますので、この機会にぜひ、「特定健診」「ヤング健診」を受診しましょう。

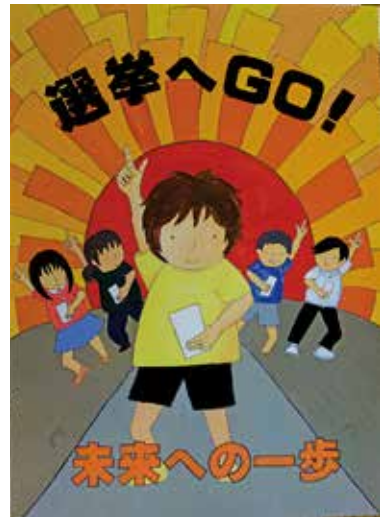
- 【受診に必要なもの】**
- ・特定健診受診券（紛失された場合は再発行いたしますのでご連絡ください）
 - ・国民健康保険証
 - ・健診費用（1,000円）

【お申し込み・お問い合わせ先】
 特定健診について……三好市保険医務課
 電話 72-7613
 ヤング健診について……三好市健康づくり課
 電話 72-6767

明るい選挙啓発ポスター 作品コンクール入選について

平成28年度明るい選挙啓発ポスター作品コンクール（県内応募数1,433点）の県審査が去る9月28日に行なわれました。

- 三好市からの入選者は次のとおりです。
- 金賞（中学校の部）
石川 佳乃子さん（池田中学校3年）
 - 奨励賞（小学校の部）
武田 一花さん（芝生小学校6年）



【中学校の部（金賞）】石川 佳乃子さん（池田中学校3年）
【お問い合わせ先】
 三好市選挙管理委員会 電話 72-7604

連載 地域おこし協力隊活動報告

西祖谷山村へ拠点を移しました

井上 琢斗



11月から、西祖谷山村のかずら橋付近で生活することになりました。これまで市内各地を視察したなかで、三好市の多くの課題と魅力について知ることができました。

課題としては、取水地の清掃や凍結といった生活水に関することや、耕作放棄地、高齢化による農業の撤退といった農業関連など、さまざまなものがありました。

しかし、どれも経験したことのないことばかりであったため、その問題の重大さが実感できないもどかしさがありました。

そこで、このことを深く理解するためには実際に地域の一員となるほかに感じ、池田町から西祖谷山村へと移りました。

この地域では先に挙げた課題も多くある一方、世界中から観光客が訪れる地域でもあります。

今後観光客数がさらに伸びると予測されているなか、受け入れ体制の改善やこれまでないサービスが求められると考えられます。

こうした点について、地域の一員として何が求められ、今後どうあるべきかを地域の人々と話しながら活動を進め、地域のさらなる発展へとつなげていきたいと思えます。