

2月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動(運動教室)	18	木	沼島総合センター

● 健康相談・個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	3 8 15 24	水 月 月 水	9:00~ 10:30	緑保健福祉センター 中央公民館(旧三原公民館) 湊地区公民館(旧西淡公民館) 福良地区公民館(旧南淡公民館)

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	18	木	13:15~13:30	緑保健福祉センター
4か月児健康診査(27年10月生)	23	火	12:30~13:00	
10か月児健康診査(27年4月生)	16	火	12:30~13:00	
1歳6か月児健康診査(26年7月生)	2	火	12:30~13:00	
2歳児歯科健診(25年11月生)	17	水	13:00~13:30	
3歳児健康診査(25年1月生)	9	火	12:30~13:00	
就学前5歳児健康診査(23年2月生)	22	月	12:30~13:00	
強い歯大好き健診(24年11月・25年5月生)	3	水	13:15~13:45	
育児相談(26年12月生)	10	水	13:30~14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(27年9月生)	25	木		
遊びの教室(予約制)	4	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	4	木	13:30~	

● 特定保健指導(YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査・体重・腹囲・血圧測定 ※市国保で特定保健指導対象者(要予約) ※個別健康教室受講者	5	金	9:00~12:00	緑保健福祉センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00~11:30 13:00~16:30 19:00~22:30
火 平成病院 八木病院	7日(日) 大鐘稔彦 医師 浦瀬 巖 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(木) 宮崎美枝 医師 前田昌己 医師
木 翠鳳第一病院	14日(日) 齊藤雅文 医師 宮崎美枝 医師
金 中林病院	21日(日) 柴田亮平 医師 村野謙一 医師
土 翠鳳第一病院	28日(日) 高田育明 医師 福原正博 医師

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00

● 阿波踊り体操(いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	3 17	水 水	10:00~	緑保健福祉センター

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
1	月	10:00~11:30 13:30~16:00	倭文公民館 緑保健福祉センター
5	金	11:30~16:00	福良地区公民館
8	月	10:00~12:00 13:15~16:00	市役所本館

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。
日時 2月10日(水) 14:00~15:00
場所 中央公民館2階 視聴覚室
☎地域包括支援センター ☎43-5237

認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。
日時 2月2日(火) 13:00~16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
☎地域包括支援センター ☎43-5237

“お酒をやめたい”人へご案内

お酒をやめたいという願いをかなえるのに、極めて効果が高いと言われている“AAミーティング(以下AA)”が、淡路島内で毎週開催されています。お酒をやめたい人ならどなたでも参加できます。
☎AA関西セントラルオフィス(KCO) ☎06-6536-0828 ☎06-6536-0833
営業時間 月~金=午前10時~午後5時、日・祝=午後1時~4時、土=休み

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時~午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただく看護士が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター ☎44-3799

◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の午前9時~11時30分、午後1時~4時30分(受付時間)までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
☎洲本市応急診療所 ☎24-6340

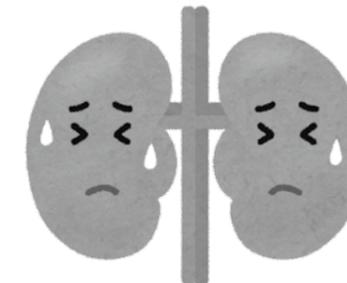
あなたの腎臓は大丈夫?

☎健康課 ☎43-5218

腎臓は、からだを正常な状態に保つ働きをもつ臓器で、高血圧や糖尿病など血管や血液に損傷を与える病気と関連が深い臓器です。

腎臓の主な3つの働き

- ◆からだで作られた老廃物をろ過して、尿を排泄する
- ◆体内の水分量やミネラルの調整をする
- ◆赤血球の産生や血圧の調節に必要なホルモンを作る



慢性腎臓病(CKD)を聞いたことがありますか?

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気で、全国で約1330万人(20歳以上の成人の8人に1人)と推計されており、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

CKDとは、下記の①②のいずれか、または両方が3か月以上続いた状態です。

- ①たんぱく尿など腎臓の異常がある
 - ②糸球体ろ過量(eGFR)は60未満に低下している
- 初期は自覚症状がなく、進行すると夜間尿(夜間に何度もトイレに行く)、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。症状が現れたときには病気が進行している可能性があります。残念ながら腎臓はある程度まで機能が低下してしまうと、修復が困難な臓器です。CKDになると腎機能が悪化し、人工透析や腎移植が必要になる他、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を引き起こします。

eGFR値(推算糸球体ろ過量)を確認してみましょう。

腎臓がきちんと機能しているかどうかは、ろ過機能が正常かどうかで確かめます。腎機能が低下すると体内でつくられたクレアチニンなどの老廃物(ごみ)が尿中に排出されなくなり、血液中の濃度が高くなります。腎機能の低下がどのくらいかをさらに詳しく調べるために、性別や年齢、クレアチニン値から腎臓(糸球体)のろ過量を推定することができます。これがeGFRです。

※eGFRはあくまで推計値で、より正確な腎機能を把握するには、医療機関で詳しい検査が必要

27年度の町ぐるみ健診では、eGFRが新たに特定健康診査の項目に追加されており、南あわじ市でもeGFRを受診した6,025人中1,171人(19.4%)が正常値より低いと判定されています。ご自身の健診結果も確認してみましょう。

腎臓にやさしい4つのポイント

- ◆血圧と血糖のコントロールをしっかり!
- ◆水分を十分にとり、排尿を我慢しない
- ◆塩分のとり過ぎには注意しよう
- ◆薬を必要以上に服用しない
(内服は自己判断せず、かかりつけ医に相談しましょう)

