

なるほど 健康講座

佐伯地区医師会 双樹クリニック

なが い たく お

永井 巧雄先生

☎ 健康福祉総務課 ☎ 1610

腎臓を守りましょう

～小さな積み重ねが大切です～

■腎臓の役割

腎臓は、何をするとおこるのかと思いますか。心臓や脳など他の臓器と異なり、あまりなじみのない臓器かなと思います。簡単に言えば、体の不要となった老廃物を尿として捨てる臓器です。ということは、尿を検査したら腎臓の病気がどうか分かるということです。

■腎臓病の種類

こういった腎臓病があるかという、

- ①糖尿病由来の腎臓病
- ②腎臓自体に炎症を起こしている腎炎
- ③高血圧由来の腎臓病

■腎臓の動きを守るために

腎臓は一度強い障害を受けると元には戻りません。最終的に腎臓が破綻したときには、透析療法を行うことになります。そのため、今残っている腎臓の動きを守り、これ以上悪くしないようにすることが治療の中心です。

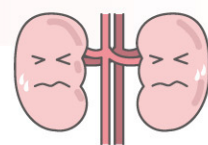
治療は薬だけでなく、食事や生活習慣の工夫がとても大切です。そのため、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、家族が協力するチーム医療で腎臓を守っていきます。小さな積み重ねが、腎臓を長く保つ力になります。

大事なのは「早期発見」「早期治療」。まさにこの言葉に尽きるといえます。まずは、定期的な健康診断で尿検査を受け、異常があればすぐに腎臓専門医を受診することを頭に入れておいてください。

■尿検査で分かること

そこで皆さんもなじみのある検査の登場です。学校や健康診断で実施する尿検査です。採尿容器に入れて提出する検査で、これはまさに「腎臓病発見機」です。

尿検査では、蛋白尿、尿潜血、尿糖などを簡易に測定し、陽性・陰性を判定します。この簡易判定で陽性が出た場合は、腎臓病の疑いがあります。



元気に育てすくすく育て

NEWS
for
KIDS

最新の情報は、市ホームページまたは「はっつこ手帳（母子モ）」を確認するか、問い合わせてください。



母子モのダウンロードはこちら▶



備考欄は①内容②参加費・持ち物③予約方法④問い合わせ先です。

※会場は駐車場が少ないので、来場するときは公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
(1)2日(月) 9時30分～ 10時30分	山崎本社 みんなの あい プラザ	①身長・体重測定、個別相談（保健師または栄養士） ②親子（母子）健康手帳 ③(1)子育て応援室まで 電話☎9188で、または市公式LINEから。
(2)27日(金) 9時30分～ 10時	フジタ スクエア まるくる 大野	(2)大野支所まで電話☎3309で、または市公式LINEから（26日(木)まで） ④ ③のとおり。 LINE予約▶

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月～土曜日 9時～16時 ※祝・休日 を除く	産前産後 サポート センター	①身長・体重測定・個別相談（保健師または助産師） ②親子（母子）健康手帳 ④産前産後サポートセンター ☎9252

★マタニティヨガ【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
28日(土) 10時～12時	学研 廿日市市 多世代 サポート センター 3階 学研ホール	①のんびりと体を動かしてリフレッシュ ②親子（母子）健康手帳、バス タオル、タオル、飲み物 ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター ☎9252

★マタニティスクール【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
3月14日(土) (1)10時～12時 (2)13時30分～ 15時30分	学研 廿日市市 多世代 サポート センター 3階 学研ホール	①人形を使った沐浴体験、抱っこ体験 ②親子（母子）健康手帳、飲み物 ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター ☎9252

★ママカフェ&マタニティカフェ【0歳児とお母さんまたは妊婦】

とき	ところ	備考
10日(火)、 24日(火) 10時～ 11時30分	産前産後 サポート センター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター ☎9252

★ママカフェ【0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
3日(火)、 17日(火) 10時～ 11時30分	産前産後 サポート センター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター ☎9252



★離乳食講座

とき	ところ	備考
16日(月) 10時～ 11時30分	産前産後 サポート センター	③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター ☎9252

市公式LINEから
申し込む場合はこちら▶

