

「県民健康調査」けんしんコラム
その4 く 腎臓

腎機能が低下すると何が問題？

腎臓の働きで一番大事なのは、毒素や過剰な塩分を尿に混ぜて排泄することです。腎機能が低下してくると血液中の毒素の値が上昇してくるので、腎機能の判定は血液検査で可能です。

また、腎臓には糸球体と呼ばれるフィルターのようものがあり、この異常は尿蛋白の有無で判定できます。腎機能の低下や尿蛋白陽性のどちらかが持続すれば、慢性腎臓病と診断されます。どちらも健診での血液検査や尿検査で簡単に診断可能です。

慢性腎臓病では何が問題となるのか？

慢性腎臓病が問題とされている理由は大きく分けて二つあります。一つは慢性腎臓病の多くは腎機能が次第に低下していくことです。そして残り10%程度まで低下してきて初めて倦怠感や食欲不振などの自覚症状が出現し始めます。そうすると腎臓移植か人工透析を定期的に受けないと生命を維持できません。もう一つの問題は、慢性腎臓病の人は心筋梗塞や脳卒中などの心血管病を発症しやすいことです。さらに尿蛋白陽性例では心血管病での死亡率も高いことが分かっています。そして不名誉なことに福島県はこの心血管病の死亡率が全国で上位に位置しているのです。

糖尿病や高血圧、肥満や喫煙などの血管に障害を及ぼす生活習慣病自体が、慢性腎臓病の原因にもなり、進行を早める因子でもあるので、健診で早期に慢性腎臓病を発見し、生活習慣を改善させることが重要です。

(福島県立医科大学 腎臓高血圧・糖尿病
内分泌代謝内科学講座 林義満)

県民健康調査

「妊産婦に関する調査」について

福島県と福島県立医科大学では、平成23年度より毎年、質問紙による「妊産婦に関する調査」を行っています。この調査では、東日本大震災以降、県内の心配を抱えた妊産婦に対して、サポートを提供すると同時に、福島県で子どもを産み育てようとする妊産婦の現状やご意見・ご要望を的確に把握し、よりよい産科医療および育児支援を提供できるよう活かしていくことを目的に実施しています。

本年度も引き続き「妊産婦に関する調査」を実施しますので、ご協力をお願いします。また、昨年度調査について未提出の方でご協力いただける場合は、ご回答をお願いします。

なお、これまでの調査結果については、福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センターのホームページ「妊産婦に関する調査」(URL…http://fukushima-mimamori.jp/pregnant-survey/)のページに掲載していますのでご覧ください。妊娠・出産・育児全般についての電話相談窓口を設けていますので、ぜひご活用ください。

◀ 本年度調査のご案内 ▶

- 時期 秋頃
- 対象者 ①平成26年8月1日から平成27年7月31日までに福島県内の市町村から母子健康手帳を交付された方
②上記①期間に福島県外で母子健康手帳を交付され、福島県で里帰り出産された方
※対象者(上記①の方)には調査票をお送りしますので、ご協力をお願いします。

問 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
妊産婦専用ダイヤル ☎024-549-5180 (平日：午前9時～午後5時)

相談 B型肝炎特別措置法説明会・個別相談会

「特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等の支給に関する特別措置法」に基づく救済や手続きの内容、弁護士への依頼の方法などを、弁護士が分かりやすく説明します。

- 月日 10月31日(土)
- 会場 常葉公民館 第1研修室
- 時間 午後1時30分～4時(受付は午後3時まで)
午後1時30分から説明会、説明会終了後に個別相談会を行います。参加費は無料で、事前申し込みは不要です。

※個別相談会は、事前申し込みされた方優先となりますが、当日会場での申し込みもできます。

問 全国B型肝炎訴訟新潟事務所
☎025-223-1130

教室 田村市精神障害者家族支援事業「こころの健康教室」

- 日時 11月5日(木)
午後1時30分～3時30分
- 会場 船引保健センター
- 内容 「統合失調症について理解しよう
～統合失調症ってどんな病気なの？
接し方はどうすればいいの？～」
- 講師 一般社団法人竹田健康財団 心の医療センター 精神科 科長 上島正彦氏
- 主催 田村市・NPO法人銀河の森福祉会
- 共催 田村地方精神障害者地域家族会 銀河の会
- 申込方法 10月30日(金)までに、電話でお申し込みください。

問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271
銀河工房 ☎82-5358

■ 公立小野町地方総合病院だより ■ 問 公立小野町地方総合病院 総務課 ☎72-3181

information 当院非常勤の 山下かおり医師 から過活動膀胱について

過活動膀胱とは日中、夜間ともトイレが近く、急に尿がしたくなって我慢が難しくなる病気です。ひどくなると水仕事をしたとき、トイレのノブに手をかけたときなどに強い尿意が起き、我慢がきかなくて尿が漏れる切迫性尿失禁になります。過活動膀胱は全国で約810万人の患者さんがいるといわれており、40歳以上の男女8人のうち1人が過活動膀胱の症状を持っていることが最近の調査で分かっています。過活動膀胱の患者さんは検尿や採血検査では正常と出るので、次の質問に答えていただき診断します。

- ①朝起きたときから寝るときまでに、何回くらい尿をしましたか？
 - ②夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか？
 - ③急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか？
 - ④急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか？
- 治療は抗コリン薬などの投薬を行います。トイレが近くなると外出や旅行がおっくうになりますよね。過活動膀胱が疑われる方は、泌尿器科外来にぜひご相談ください。

「県民健康調査」けんしんコラム
その5 く ロコモティブシンドローム

「ロコモ」、あなたは大丈夫？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群≡通称ロコモ)とは、「運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態」をいいます。運動器とは、骨、関節、筋肉、神経など、体を自由に動かす役割をする器官の総称です。

まずは自分で「ロコモチェック」

運動器はそれぞれが連携して働いているため、どれか一つが悪くても体はうまく動かなくなります。ロコモは、「メタボ」や「認知症」と並び、寝たきりや要介護状態になり健康寿命を短縮させる原因の一つになっています。

「7つのロコモチェック」の1つでも当てはまれば、ロコモか、その予備群の可能性が高いとされています。

ストレッチやラジオ体操も予防に有効

ロコモの原因の一つが、加齢による筋力、持久力、バランス能力の低下です。その予防には、ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなどが有効です。また、片足立ちとスクワットを行う「ロコモーション・トレーニング」も効果があります。これらの運動は、無理せず自分のペースで行うことが大切です。

もう一つの原因が、骨粗しょう症、変形性膝関節症、変形性脊椎症などの加齢に伴う運動器疾患です。痛み、関節可動域制限、筋力低下などにより、移動能力、バランス能力、体力の低下をきたします。膝などの関節や腰が痛くなったり、関節の動きが悪くなったたりしたら、早めに医療機関(整形外科)を受診することをお勧めします。また、肥満や糖尿病など生活習慣病が運動器疾患を悪化させることがありますので、定期的に健康診査を受けることも大切です。

「7つのロコモチェック」 ☆1つでも当てはまる人は要注意!

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家の中のやや重い仕事が困難である
- ⑤2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

(福島県立医科大学 整形外科学講座 穴戸裕章)