

慢性腎臓病

腎臓は背中側の腰の上方に左右1個ずつある握りこぶしくらいの大きさの臓器で、毎日200リットルもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し体の中をきれいに保ちます。その他、体液の量や血圧の調整を行う、ナトリウムやカリウムなどのミネラルバランスを保つ、血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つなど多くの働きがあり、重要な役割を担っています。まさに「肝腎かなめ」の臓器です。

慢性腎臓病は腎臓の機能低下が慢性的に続く状態で、日本には成人の8人に1人の約1,330万人が慢性腎臓患者といわれています。慢性腎臓病を放置しておくと末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。末期腎不全は世界的に増え続けており、日本には26万人の患者が人工透析を受けていて、その数は毎年1万人ずつ増え続けています。

慢性腎臓病は、心臓病や脳卒中などの心血管疾患になりやすく、いかに治療して心血管疾患を予防するかが大きな問題になっています。

慢性腎臓病初期には、ほとんど自覚症状がありません。早期発見に役立つのが、尿中のたんぱく質の濃度を調べる尿検査と血液中のクレアチニンを調べる血液検査です。クレアチニンとは血液中の老廃物のひとつであり、ほとんどが尿中に排出されますが、腎機能が低下していると尿中に排出されずに血液中に蓄積されます。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性がありますので、定期的に尿検査や血液検査を受けるましょう。

慢性腎臓病の発症には、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が大きく関与しているといわれています。メタボリックシンドロームでも発症率が高まります。予防には生活習慣の改善が重要です。肥満の是正や減塩を心がけ、たばこを吸っている人は禁煙しましょう。また、血圧の管理が重要になりますので、家庭でもこまめに血圧をチェックすることをお勧めします。高血圧は約3,000万人いると言われていて、国民3人に1人、50歳以上では2人に1人が高血圧と推定されています。これは他国と比較しても非常に高い比率です。

日本人に高血圧が多いのは食塩の取り過ぎが原因と考えられます。世界保健機構機関の基準では、1日6g以下を目標とされていますが、日本人は1日11~12gの塩分を取っています。食塩、みそ、しょうゆなどの調味料を減らすとともに、塩分はパンや麺類、バター、ハム、かまぼこなどの加工食品、インスタント食品などにも多く含まれていますので、味付けや調理方法を工夫して、減塩しましょう。

高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や肥満などがある人、喫煙習慣のある人、慢性腎臓病を発症した家族がいる人などは特に注意が必要です。予防のためには、血圧や血糖値のコントロールや、生活習慣を改善することが大切です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病のある人は医療機関を受診してきちんと治療することが大切です。

腎機能が低下してしまうと、元の状態に戻すことは困難です。早い段階で治療をし、腎機能の低下を抑えることが大切です。早期発見には定期健診が有効です。年に1回は定期健診を受け、早期発見に努めましょう。



内科医の平島公平先生

和水町農業振興地域整備計画の全体見直しをします

和水町では平成24年度に農業振興地域整備計画の全体見直し作業を行います。

見直しに当たっては、町の総合計画などと整合性を図り、基礎調査を実施して、農業者をはじめ関係機関の意見に基づき、今後10年先を見通した計画の策定になります。

全体見直しで農用地区域から除外できる土地は、次に該当する場合に限られます。

問い合わせ先 本庁 経済課 ☎0968・86・5725 総合支所 事業課 ☎0968・34・3111

観光ボランティアガイド募集

菊水地区の「和水町観光案内会」、三加和地区的「ふるさとガイド」では、ボランティアガイドを募集しています。

現在、12人のボランティアガイドが活動し、平成23年度のガイド実績は和水町観光案内会1,065人(49件)、ふるさとガイド438人(26件)でした。

和水町の観光資源に興味があり、人と話すことが好きな人、年齢、性別、町内外の区別は問いませんので、皆さんの応募をお待ちしています。

記

和水町観光案内会……江田船山古墳、肥後民家村、トンカラリンなど

ふるさとガイド……八つの神様めぐり、田中城跡、豊前街道腹切坂など



江田船山古墳



性・腰の神様

応募方法

参加申込書に必要事項をご記入の上、役場、JA、熊本県玉名地域振興局(農業普及・振興課)へご提出ください。なお、参加申込書は熊本県ホームページに掲載しています。

URL:<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/70/nougyou.html>

応募期限 7月13日(金)

相談・問い合わせ先
本庁 経済課 農業振興係 ☎0968・86・5725
総合支所 事業課 農業振興係 ☎0968・34・3111(内線724)

申し込み・問い合わせ先
本庁 経済課 商工係 ☎0968・86・5725
総合支所 事業課 商工観光係 ☎0968・34・3111(内線725)