

健康ほくほく通信

圃保健介護課 保健係 内線3113～3116

No.24 鬼北町に腎臓専門医がやってくる！

健康診断を受けて、「腎臓の機能が少し気になりますね」や「尿蛋白が出てますね」と言われたことがある方はいらっしゃいませんか？また、病院へ行っても、「もう少し様子をみますか」や「これくらいなら大丈夫ですよ」と言われた経験はありませんか？

腎臓は、「おしっこをつくる」働き以外にもさまざまな機能があることをご存知ですか？

- ①**血圧を調整する**…腎臓で血圧を上昇させるホルモンの分泌を調整します。腎機能が低下すると高血圧状態になります。
- ②**血液をつくるホルモンを分泌する**…腎臓で血液の生成を促すホルモンを分泌します。腎機能が低下すると貧血になります。
- ③**丈夫な骨をつくる**…腎臓で骨をつくる栄養素であるビタミンDを活性化させます。
- ④**老廃物を体から出す**…血液の中の不要なものを尿として体の外に出す働きがあります。

腎臓にはたくさんの働きがあり、また他の生活習慣病と同じように自覚症状がないことから、きちんと健診を受けて適切な対応をしないと気付かないうちに進行して腎不全の状態になる危険があります。

腎機能が低下すると一番怖いのは透析になることです。透析になると腎臓を移植するか、週に3回透析（機械で血液をきれいにすること）をしないと生きられなくなります。

腎臓の改善や重症化を予防するためには、食生活や運動習慣、歯周病予防、禁煙も大事ですが、少しでも早い段階から対処することが最も重要です。

しかし、腎臓専門医は愛媛県内にも少なく、鬼北町内にはいません。そこで、北宇和病院に月に1回第4金曜日に、松山赤十字病院腎臓内科部長の上村太朗先生をお招きできることになりました。関心のある方は、鬼北町役場保健介護課もしくは北宇和病院外来までお問い合わせください。

北宇和病院
だより



新型コロナウイルス 感染症の動向

ご承知のとおり、年初より愛媛県内でも新型コロナウイルスの爆発的な感染拡大がみられました。南予地域でも一部学校や職場での集団感染（クラスター）が見られ、家族内での感染連鎖が多数見られました。幸い、重症化の症例は多くなく、入院病床不足などの深刻な事態は避けられました。しかしながら感染者の増加に伴い、検査や自宅療養者の健康観察等のための医療資源を確保するため、一般医療への影響も少なからず生じています。

発症初期に投与し重症化を防ぐ内服薬、点滴薬も複数承認され、徐々に治療法は確立してきましたが、感染の収束自体についての先行きは不透明です。少しでも感染を広げないように、ワクチンの追加接種に加え、マスクの着用、手指消毒等の徹底した感染予防対策を引き続きお願いします。

編集後記

▼全国各地から鬼をテーマにした作品が集まった第7回鬼の造形大賞。新型コロナウイルスの感染拡大により自宅で過ごす時間が増えたことも影響したのか過去最多の応募数となりました。刺繍や木彫り、ガラスでできたものなど作品の素材はさまざま。細部にまでこだわりを感じる個性豊かな作品をぜひ見に行ってください。（史）

今月の1枚



興野々に広がる菜の花畑。これは農業を営む中本誉さんが9月末に食用として植えたものです。12月末頃から2月頃まで花が咲く前のものを収穫し、出荷しています。花畑は約3反あり、一面に広がる黄色の花に春の訪れを感じました。