

腎臓の働きを知る

保健師 三浦早苗

「慢性腎臓病」という言葉をテレビの健康番組や病気を取り上げた雑誌で目や耳にする機会が増えてきました。

腎臓という臓器は、実直に黙々と、私たちが生きるために必要な働きをこなしています。体に2つある腎臓には尿を作るための糸球体が合わせて約200万個あり、その糸球体の中に毛細血管が糸玉のように詰まっています。加齢に伴い糸球体の働きは徐々に落ちていきますが、生活習慣病による高血圧や高血糖などの影響を受け血管の内壁に障がいがおこりやすい部位でもあります。



皆さんは自分の腎臓の働きがどれくらいであるのかわっていますか。知ることができる手段が健診での血液検査（クレアチニンという値）と尿検査（蛋

白尿の有無など）です。ぜひ職場や町から案内のある健診を積極的に年1回利用しましょう。大切なことは、科学的な根拠（血液検査結果）のもとに、正しく自分の健康状態を知ること、そして適切な日常生活に結びつけて考えていくことだと思います。



腎臓の働きを確認しましょう！

インターネットで「腎臓の働き」や「腎機能チェック」などと入力し検索します。

「年齢」、「血液検査でわかるクレアチニン値」、「性別」を入力すると自分の腎臓の働きの程度がわかります。

保健師・栄養士は、皆さんの腎臓に関してのご相談もお受けしていますので、お気軽にご相談ください。



ひだまりサロン

2月9日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時~15時 健康体操・カラオケ

2月21日(火)

10時~12時 映画鑑賞
 13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



弁護士による無料法律相談会(2月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

3日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
10日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
17日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
24日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

2月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	7日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 幼児歯科検診	28日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	13日(月) ※10日(金) までに予約 27日(月) ※24日(金) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス検診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	7日(火)、10日(金)、14日(火)、 17日(金)、21日(火)、24日(金) 10:30~11:30 9日(木)、16日(木)、23日(木) 10:30~11:30	あいくる 夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(木) 14:00~16:00 20日(月) 10:00~12:00	岩見沢保健所 あいくる	要予約(☎0126~20~0122) 要予約