



健康テラス

「3月の第2木曜日は『世界腎臓デー』」



臓器や病気の啓発活動として昨今いろいろな記念日(啓発日)が設定されるようになりました。なかなか知名度が上がりませんが、毎年3月の第2木曜日の「世界腎臓デー」もその一つです。

じん臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして2006年より開始されました。3月になると世界や日本の各地でじん臓病に関するイベントが開催され、長崎県でも実は毎年行われています。

じん臓病はなぜ早期発見が重要なのか。じん臓という臓器はダメージが高度にならないと症

状がでないため、症状が出た時には進行している、失われた機能を元に戻せないということや、早く対応を取っておけばもっと進行を遅らせられていたというようなことが多々あるのです。

健康診断や急病時の血液検査で意外と測定している「クレアチニン(血清クレアチニン、Cr、CRE、CREAなど様々な表記あり)」や、「尿たんぱく」がじん臓病を反映します。今年度の締めくりにいま一度最近の検査結果を見直しではいかがでしょうか。

川崎医院
川崎 智子 先生



かい介GOの部屋

介護予防に取り組みましょう

高齢になっても「いつまでも元気にいきいきと自分らしく毎日を過ごしたい」というのはみなさん共通の願いだと思います。

『介護予防』は、健康な生活を続け、介護を受ける状態にならないようにすること、また介護が必要になっても、悪化しないように改善していくことです。

介護が必要となる原因として、生活習慣病の他、骨折や転倒、関節疾患や認知症などがありますが、体や頭を使うことが減り、不活発な生活で起こりやすくなります。介護予防のためには、毎日の生活習慣「運動」「栄養」「交流」などが重要ですが、定期的に健康診断を受け、自分の身体の状態を知ることや、病気を早期発見することも大切です。

「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、できるだけ元気うちから介護予防



に取り組みましょう。

令和6年度の介護予防事業「めだか85」「脳トレ教室」の募集を今月号、「お元気クラブ」の募集を来月号で行います。ぜひご自身のため、大切な家族、大切な人のためにも多くの皆さまの申込みをお待ちしています。

次回3月は、「地域包括支援センターについて」です。お楽しみに！

