



健康づくり応援通信



健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます

世界腎臓デー 毎年3月第2木曜日は、「世界腎臓デー」です

「慢性腎臓病(CKD)」は、腎障害や腎機能の低下が持続する疾患で、日本国内の患者数は約2,000万人です。これは、20歳以上の約5人に1人がCKD患者という計算となります。本市の国保医療費からみても慢性腎臓病が1位となっています。初期は自覚症状がないため気付かないうちに進行していることが多いのも特徴で、高血圧・糖尿病などの生活習慣病が原因となっていることもあります。

早期であれば治療で回復できますが進行するにつれ、夜間尿やむくみ、貧血、倦怠感、息切れなどが起こり、一定以上悪くなってくると自然に治ることはなく、進行すれば透析療法や腎臓移植が必要となってしまいます。また、心臓病(心筋梗塞・心不全)、脳卒中(脳梗塞・脳出血)、フレイル(虚弱)になる可能性が高まります。

あなたの腎臓を守るために、今日からできること

①健診を受ける

健康診断で腎臓の検査を受けましょう。
腎臓の異常は、
尿検査(尿たんぱく)と、
血液検査(*eGFR:推定糸球体濾過量)で分かります。

②血圧を測り、減塩する

高血圧はCKDの原因であり、増悪因子です。減塩を心がけましょう。

③運動をする

適度な運動はCKDの進行を抑制します。

④禁煙する

たばこは万病のもと!CKDも悪化させます。

⑤脱水に注意する

尿の色が濃くならないように、しっかり水分をとみましょう。

⑥市販薬・サプリメントに注意する

薬の中には腎臓病を起こすもの、悪化させるものがあります。小さなことでも薬剤師へ相談を。

*推定糸球体濾過量:(60ml/min/1.73 m²)以上が正常な腎臓の働き目安となります。岡山県CKD・CVD専門対策会議(監修)

成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

医薬品副作用被害救済制度について

薬局 熊本行利(主任薬剤師)

医薬品副作用被害救済制度をご存じですか。これは、医薬品を適正に使用したにもかかわらず予期せぬ副作用が発生し、健康被害を受けた人に対して、救済を行うための公的な制度です。この制度は、医薬品医療機器等法(薬機法)に基づき、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)が運営しています。

医薬品は病気の治療や予防に重要な役割を果たしますが、その一方で、正しく使用しても副作用が生じる場合があります。この制度は医薬品による健康被害を受けた患者やその遺族に、医療費や障害年金、死亡一時金などの救済給付を提供します。ただし、医薬品の使用目的

や使用方法が適正ではなかった被害については対象外となる場合があります。また、化粧品や健康食品による被害も制度の範囲外とされています。

救済を受けるためには、健康被害を受けたご本人、またはそのご遺族が直接、PMDAに対して請求をしていただくことになります。暮らしに欠かせないお薬だから、いざというときのために、ぜひ知っておいてほしい制度です。救済制度についての詳細はPMDA(☎0120-149-931)や、かかりつけの薬局・薬剤師にご相談ください。



高梁川が紡いだ歴史・文化・食・ものづくり展示即売会

「高梁川流域 かわのわマーケット」

高梁川の豊かな恵みを共有する高梁川流域圏域10市町(新見市・高梁市・総社市・早島町・倉敷市・矢掛町・井原市・浅口市・里庄町・笠岡市)の、個性と魅力あふれる自慢の逸品が大集合。各ブースでの展示販売・ワークショップの他、「あち祭囃子」・「備中神楽面」の演舞や倉敷美観地区を巡る「シティウォーク in 倉敷」など、高梁川が紡いだ歴史・文化・食・ものづくりが楽しめる、盛りだくさんのイベントです。



日時 3月1日(土) 午前10時~午後4時(雨天開催)

場所 倉敷アイピースクエア

☎ 倉敷市くらしき地域資源推進室 ☎ 086-426-3406



倉敷市ウェブサイト

はしれ! よしお

市長コラム 文/石田 芳生



毎年1月は新年開
運行事などが目白押
しです。今年は「二十
歳のつどい」「高梁
市消防出初式」に続
いて「高梁市発足20
周年記念式典」を開
催しました。合併後、
新市のためにご貢献
いただいた皆様に感
謝をお伝えすると
も、高梁市を未来
に継承し発展させていく決意を新
たにしました。記念講演では、オ
リンピアンの齋藤愛美さんが苦難
の時期に家族や周りの人々が支え
てくれたことや、これからも故郷
のために働きたいという思いをお
話してくれました。私も多くの聴
衆の一人として感動しながら聴き
入っていました。翌週の2月2日
は姉妹都市である筑西市の「筑西
市誕生20周年記念式典」に出席し
お祝いをさせていただきます。
予算や人事などの協議が控えてい
るため、その日のうちに筑西市か
ら東京まで帰り
上野に宿泊。翌
朝は東京スカイ
ツリーを眺めな
がら隅田川沿い
を走りました。

新生活応援
キャンペーン
2025.3/31まで

初期費用が
キネットも
0円
テレビも
0円

全エリア光回線!!

吉備ケーブルテレビ
正社員募集

募集職種 報道制作部(番組制作全般)
応募方法 履歴書を送付してください
〒716-0061
岡山県高梁市高梁台1768-5
☎ 0120-370-155

(広告) 広告の内容については広告主へお問い合わせください