

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

知って予防を！慢性腎臓病

<慢性腎臓病とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

<発症要因は？>

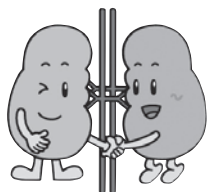
主な原因は、生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与します。

<慢性腎臓病と新型コロナウイルス感染症>

慢性腎臓病の人や透析を受けている人は、通常時でも感染症にかかりやすく、感染症にかかると重症化しやすいとされています。慢性腎臓病の人が新型コロナウイルスに感染すると、血圧が不安定になり、老廃物が排出されにくくなることによって、腎臓の機能が急激に低下してしまいます。治療中の人は受診控えをせず、定期的に主治医の指導を受けましょう。

<予防が第一！>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。次のことに注意して早期に対策をとりましょう。



- ◆定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- ◆食生活の改善と運動で肥満を解消する
- ◆禁煙する
- ◆血圧が高めの人は、血圧を管理する
- ◆治療中の人は、主治医の指導を十分を守る

オンラインセミナー
県民公開講座
2022

県は、専門家が慢性腎臓病についてさまざまな観点からわかりやすく説明する「県民公開講座2022」を開催します。

- ◆公開期間／3月1～31日
- ◆プログラム／①知っておきたい慢性腎臓病 ②慢性腎臓病と薬 ～病気と上手につき合うために～ ③慢性腎臓病を予防するための食事
- ◆講師／①岐阜県総合医療センター腎臓内科部長の村田一知朗さん ②大垣中央病院薬局主任の古田和也さん ③本巣市健康福祉部健康増進課主査管理栄養士の藤井伸会さん
- ◆受講方法／右のQRコードから受講
- ◆問合せ／岐阜県健康福祉部保健医療課 (☎058-272-1111 内線2539) へ



県HP

3月1～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを社会全体で支援するため、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

健康な生活のために

女性は、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じることがあります。次の①～⑦の項目に気を付けて、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ①食事は1日3食、腹8分目でバランスよくとる
- ②運動を無理なく楽しく続ける
- ③「やせ」にも「肥満」にも注意する
- ④体を冷やさないようにする
- ⑤便秘を予防する
- ⑥たばこは吸わず、お酒は控えめにする
- ⑦睡眠はしっかりととり、不眠が続く場合は早めに専門機関に相談する



ご利用ください！各種検診

市は、病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診や骨粗しょう症検診などを行っています。随時本紙の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

検診名	対象者	受診頻度
子宮頸がん検診 ※	20歳以上の女性	毎年
乳がん検診	35歳以上の女性	2年に1回
骨粗しょう症検診 ※	40～70歳の女性	毎年

※令和4年度の検診をご利用ください

いつまでも健康に！
介護予防教室

- ◆とき／3月17日(木) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ／お勝山ふれあいセンター かたらいプラザ1階娯楽集會室

- ◆内容／若返ろう！脳活しよう！音楽で！パートⅢ
- ◆定員／15人 (先着順)
- ◆持ち物／飲み物
- ◆申込／3月1日から、同センター (☎71-2252) へ



3月は自殺対策強化月間

かけがえのない命を守るために

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな心配や不安が募り精神的な負担が大きくなっている人もいます。心の健康や病気が気になるときは、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に相談しましょう。また、本人だけでなく家族などの身近な人が、自殺うつ病のサインに気付くことが大切です。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

大切な人の命を守るためにできること

【気付き】

- 家族や仲間の発言、行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】

- 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

【つなぎ】

- 相談を受けたら早めに専門家に相談するよう促しましょう
- 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

【見守り】

- 身体や、心の健康状態について声をかけ、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう

■ 電話・SNSなど各種相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日時
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	【月～金曜日】 ①午前10時～正午 ②午後1時～4時 ③午後6時30分～10時30分 (午後10時まで受付)
いのちの電話・ナビダイヤル	0570-783-556	【毎日】 午前10時～午後10時
いのちの電話・フリーダイヤル	0120-783-556	【毎日】 午後4時～9時 (毎月10日は午前8時～翌日午前8時)
#いのちSOS	0120-061-338	【月・木曜日】 24時間対応 【火・金曜日】 午前0時～2時、午前8時～翌日午前0時 【水・土・日曜日】 午前8時～翌日午前0時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	【月～金曜日】 午前9時～午後5時

相談窓口	SNSの種類	相談日時
生きづらびっと	LINE (@yorisoi-chat)	【月・火・木・金・日曜日】 午後5時～10時30分 (午後10時まで受付) 【月・水・金・土曜日】 午前11時～午後4時30分 (午後4時まで受付)
こころのほっとチャット	LINE Twitter Facebook (@kokorohotchat)	【毎日】 ①正午～午後3時50分 (午後3時まで受付) ②午後5時～8時50分 (午後8時まで受付) ③午後9時～11時50分 (午後11時まで受付) (毎月最終日曜日 午前0時～5時50分)