

健康ばんざい

「寒い時期の肝臓と水分摂取」

今月の担当は 宮崎保健師です

慢性腎臓病（CKD）は、脳卒中や心臓病などの血管の病気になる要因にもなり、誰もがかかる可能性があります。

腎臓の機能低下が進行すると腎不全となり、「人工透析」が必要な状態になります。腎臓の機能は一度失われると回復するのは難しいので、予防に努めることが大切です。

腎臓と季節の関係

これから少しずつ寒くなってきましたが、腎臓の病気が悪くなりやすい季節は冬といわれています。

それでは、なぜ寒くなると腎臓に影響があるのでしょうか。

悪い影響を及ぼす要因

◆血圧が高くなる

寒さで血管が収縮し、血圧が高くなることで腎臓への負担が増え、その結果腎臓の働きを悪化させます。また、血圧が高くなる脳や心臓にも影響を及ぼしやすくなります。

◆風邪やインフルエンザにかかりやすい

慢性腎臓病の方は免疫機能が低下しているためかかりやすく、高齢の方では肺炎を合併しやすくなります。肺炎や風邪のとき抗生物質や解熱剤を飲むことによって、腎臓の機能が悪くなることもあります。

風邪などでかかりつけ医以外にかかるときは、慢性腎臓病で治療していることを伝えてください。

◆食生活が崩れやすい

外食が多くなったり、いつもとは違う食事になりやすい季節で自己管理が難しくなります。お鍋やおせち料理は塩分やカリウム、水分も多いので、腎機能が低下している方は注意が必要となります。

腎臓の機能と水分

腎臓は体の中の水分バランスが一定になるように、尿量や濃度を調整しています。その働きのおかげで体のむくみや脱水を防いでいます。

水分が不足して身体が脱水状態になると血液がドロドロとして、結果的に腎臓への負担が大きくなってしまいます。

寒い時期の脱水

脱水が起こるのは夏だけではなく、乾燥が進み湿度が下がると、皮膚や粘膜などから意識しないうちに失われる水分量が増えます。さらに、気温が下がることでのどの渇きを感じにくく、水を飲む量が少なくなってしまうのです。

暖房器具を使うことでさらに乾燥が進み湿度が下がると、皮膚や粘膜などから意識しないうちに失われる水分量が増えます。さらに、気温が下がることでのどの渇きを感じにくく、水を飲む量が少なくなってしまうのです。

入ってくる水分が少なくなるので、脱水になりやすくなります。冬の脱水予防には、加湿と水分補給が大切です。

これからの季節の水分摂取

寒くなると汗をかかないため、水分を補給するタイミングを失いがちになってしまいます。水分が不足しないよう、意識をして水分補給をするよう心がけましょう。

水分摂取のポイント

① カフェインの含まれるものの飲みすぎに注意する

緑茶やコーヒーなどカフェインが含まれているものは、水分を排出する利尿作用があるため、飲みすぎに注意しましょう。水が飲みにくいという方は、カフェインが含まれていない麦茶やそば茶がおすすめてです。

② 起床後にコップ一杯のお水を

人間の体は日中の活動しているときだけではなく、夜間の睡眠中にも水分が失われていきます。睡眠中に失われた水分を取り戻すという意味でも、起床後の水分摂取がおすすめてです。また、起床後に水を飲むことで胃などの消化器が動き出すため、便秘予防にも最適です。

③ ゴクゴク飲みからちょこちょこ飲みへ

1日に飲み水から摂取する水分量は、1.2〜1.5リットルを目安にしましょう。食後や薬を飲む際に、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。夜トイレに目が覚めるから水分を控えたいという方は、午前中から夕方までの間に意識的に水分をとると良いですよ。

Dr. 小野の処方せん
腫瘍マーカー

腫瘍マーカーとは正常細胞ではほとんど産生されず、腫瘍細胞から特異的に産生される物質、または腫瘍細胞が生体内にあることによって産生される物質と定義される。



臨床的にはガンの補助診断、病院の判定、治療効果の判定、経過観察、予後推定などの指標となるものである。

現在腫瘍マーカーとして臨床検査に使われて項目は50種類近くになっている。

多くの腫瘍マーカーでは偽陽性が多く、確定診断には適していない。

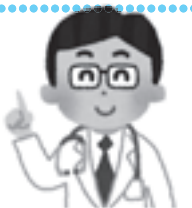
腫瘍マーカーはその名称から血液検査でガンかそうでないかがわかる夢のような検査をイメージしがちであるが、実際は臨床症状やその他の検査で腫瘍の存在を疑った場合のみに検査すべきものであり、いわゆる健康診断や人間ドックで行うにはあまり適していない。

ただし例外として前立腺癌マーカーのPSAはスクリーニング検査で有用である。

医療法人社団オロロン会
苫前クリニック

理事長 小野 哲郎

Tel.64-9070



1日に出ていく水の量は

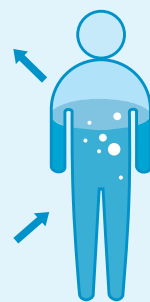
約2~2.5L

内訳は、尿として1~1.5L、汗として0.6L、呼吸として0.3L、便として0.1Lが出て行くこととされているが体調や日によって変化がある。

1日に必要な飲料水は

約1.2~2L

飲料として必要な水分は1.2~2Lとされる。食品中に入っている水分0.8L、代謝により体内で発生する代謝水0.2Lを日々取り入れている。



人間の体の約60%は水

体重あたりの体内の水分量は、男性は約60%、乳児の場合は約80%、小児は約70%、女性は約55%など、性別や年齢により多少異なる。

う。こまめな水分補給は、風邪やインフルエンザの予防にも効果的です。

北海道旭川凌雲高等学校吹奏楽部 「とままえコンサート」のお知らせ

苫前町では5年ぶりのコンサートです。学校統合のため「旭川凌雲高等学校」の名称としては、最後のコンサートになります。

- 日 時 10月4日(日) 開場:午後2時30分 開演:午後3時00分
- 場 所 苫前町公民館講堂
- 入場料 500円(前売りで完売の場合、当日券はありません)
- 入場券取り扱い

苫 前/苫前町福祉センター、
とままえ温泉ふわっと、
セイコーマートむらい
古丹別/苫前町公民館、
セイコーマート古丹別、
くすりの新光堂、まさ亭

※遠方の方には、電話申し込みによりお取り置きをいたします。

- 問合せ 苫前町公民館(☎65-4076)へお問合せください。
- 主 催 とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町公民館



平成22年に実施された同校吹奏楽部コンサートより

新苫前町史完成記念講演会のお知らせ

～苫前町の過去・現在・未来へ向けて～

- 日 時 10月15日(木)
午後6時00分～午後7時30分
- 場 所 苫前町公民館講堂 *入場無料
- 講 師 関 秀志 氏(江別市) 新苫前町史監督者
- 内 容 演題「苫前町の過去・現在・未来へ向けて」
- 申込み 10月2日(金)までに公民館へ連絡を
- 主 催 苫前町公民館
- 協 力 苫前町くま獅子保存会、苫前町郷土史研究会



三毛別釅事件100年供養会の実施について

大正4年12月に発生した三毛別釅事件が100年を迎えることから、下記により100年供養会を執り行うことになりました。

なお、参列希望者は準備の都合がありますので、10月2日(金)までに公民館へご連絡下さい。

- 日 時 10月15日(木) 午後3時～
- 場 所 三毛別釅事件復元地
- 主 催 苫前町くま獅子保存会

現地には駐車スペースがないので、参加される場合は乗り合わせで来るなどご協力をお願いします。

～あなたの学びを応援します～ **苫前町公民館**

電話 65-4076・FAX 65-3220
Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



つくろう健康 幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド

障害認定申請について

一定の障がいのある65歳から74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

～一定の障がいとは～

一定の障がいとは次のような方が該当になります。

- ①障害基礎年金1・2級を受給している方
※国民年金以外の障害年金受給者については個別にお問い合わせください。
- ②身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- ③身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - ・音声障害 ・言語障害 ・下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)
 - ・下肢障害4級3号(一下肢を下腿の2分の1以上で欠くもの)
 - ・下肢障害4級4号(一下肢の機能の著しい障害)
- ④精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- ⑤療育手帳A(重度)をお持ちの方



～脱退手続きについて～

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)となる方は、それまで加入していた健康保険(国民健康保険、健康保険組合、共済組合等)から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問い合わせください。

～申請先及びお問い合わせ先～

申請は、役場保健福祉課しあわせ係で受け付けています。
詳細は苫前町後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

■ジェネリック医薬品の利用について

医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。
ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。
「希望カード」が必要な方は苫前町保健福祉課しあわせ係までお問い合わせください。



◆効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全な薬です。
※希望される場合は、主治医や薬剤師によく相談しましょう。

◆価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなります。薬によっても異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

札幌市中央区南2条西14丁目
☎011-290-5601

苫前町
保健福祉課しあわせ係
☎64-2215