

ホームドクター

653

慢性腎臓病

慢性腎臓病は進行すると透析を必要とする末期腎不全の原因となります。日本人は腎臓の予備力が少ないと言われており、透析を行っている国別の人口比では世界第3位です。日本の透析患者さんはここ数年減少傾向にあります。越谷市においては現在も増加傾向が続いていて今後の対応が重要となります。

腎臓は不要になった物質(たんぱく質を分解した窒素や不要になった塩分など)を排せつするばかりでなく、骨を強くするビタミンDや赤血球を作るホルモンを産生しています。この腎臓には糸球体という尿を作る小器官が80

越谷市医師会

小尾医院

☎988-8835

おおよ びろゆき
大図 弘之



～100万個ありますが、年齢と共に少しずつ目詰まりし減ってしまいます。腎臓の機能を数字で評価したものをeGFR(イージーエフアル)と言い、採血で測定できるクレアチニン値と年齢、性別から計算で出すことができます。

慢性腎臓病とは、eGFRが60%以下、またはたんぱく尿が(+)以上が3カ月以上続く状態を言います。eGFRが10%以下になってしまうと透析が必要になります。

慢性腎臓病の原因として今までは糖尿病が注目されていましたが、今後は腎硬化症の予

防がとても重要になってきます。腎硬化症の原因は高血圧、高齢化、肥満症、脂質異常症、糖尿病などがあります。1歳年齢をとるごとにeGFRは1ずつ低下すると言われていますが、腎硬化症の原因疾患があると低下速度が速くなってしまいます。生活で特に気を付けたいことは、減塩と体重コントロールです。また痛み止めの薬の使用や脱水は腎機能を悪化させます。

詳しい指導は腎機能の状態や年齢、活動状況より変わります。数年前より越谷市医師会は越谷市保健センター、薬剤師、栄養士などと協力体制を構築し、腎臓協力医の人数を増やす活動をしています。

これからも腎臓に対し不安を持っている患者さん達が医療機関と連携をとりやすくし、より安心して生活を送れるサポート体制を充実していきたいと考えています。

健康情報コラム

若い人でも注意！ 自分の「動く力」が弱まっているサインとは

埼玉県立大学

保健医療福祉学部

やまだ けいこ
山田 恵子



いることは珍しくありません。「まだ若いから大丈夫」と思わず、早めに自分の状態を知ることが大切です。

日本整形外科学会がすすめる「ロコモ度テスト」は、下肢の筋力や歩幅、日常生活での困りごとをチェックでき、自宅でも安全に行えます。自分の状態が分かれば、今後の対策のヒントになります。

ロコモ予防の基本は、適正体重の維持、無理のない運動、十分な栄養です。膝や腰に痛みがある場合は整形外科を受診し、問題がなければ片脚立ちやスクワット、大股歩きなどを日常に取り入れてみましょう。早く気付いて対策することで、一生歩ける身体を目指しましょう。

高齢者帯状疱疹予防接種

令和8年度の対象者の方には
個別に通知しています

帯状疱疹は、過去に水痘(水ぼうそう)にかかったときに体の中に潜伏した水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、帯状に痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治ったあとも痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」があります。この帯状疱疹を予防するための帯状疱疹ワクチンは、「定期接種」に位置づけられています。

☎健康づくり推進課☎960-1100、HP8615

期間 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

対象 越谷市に住民票を有し、次の①～③のいずれかに該当する方。①年度内に65歳を迎える ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる障がいがあり身体障害者手帳1級を持つ、またはそれと同等で医師の診断書がある ③令和7～11年度の5年間の経過措置として、該当年度内に70・75・80・85・90・95・100歳となる

費用 ▷不活化ワクチン(シングリックス)…1万2,000円(1回当たり。2回接種が必要) ▷生ワクチン(ビケン)…4,000円。次の①～③の方は無料。①市民税非課税世帯(右記の無料券発行手続きが必要) ②生活保護世帯(医療機関窓口で受給証の提示が必要) ③中国残留邦人等支援給付制度適用の方(医療機関窓口で「本人確認証」の提示が必要)

持ち物 個別通知に同封している受診券・予診票、本人確認書類(マイナンバーカードや資格確認書等)

申込み 実施医療機関に直接予約
*市外の医療機関で接種希望の方は、事前手続きが必要です

無料券発行手続き

対象：市民税非課税世帯

持ち物：①～③のすべて(③は当てはまる方のみ)。
①申請書(申請場所で配布、市ホームページよりダウンロード可) ②申請者または代理人の本人確認書類(マイナンバーカードや資格確認書等の本人確認書類) ③委任状(同一世帯以外の方が申請する場合のみ)

申込み：▷当日発行可…健康づくり推進課(保健センター内) ▷申請手続きのみ…市役所なんでも相談窓口(エントランス棟1階)、北部・南部出張所、各地区センター(無料券はおおむね2週間後に郵送)

*お急ぎの方は、健康づくり推進課へ(HP8668)