

講座・教室



◎予防が大事！ 糖尿病講座

時12月12日(水)、午前10時～11時

因糖尿病を予防する食生活

因10人 因受付中

◎楽しく作っておいしく食べよう！ 野菜料理教室

時11月21日(水)：保健セン

ター▽11月28日(水)：南越谷地

区センター。いずれも午前10時

～午後1時(内容は同じ) 因

ヘルスメイト(食生活改善推進

員)による講話と調理実習 因

各会場20人 費400円 因受

付中

◎基礎から学ぶ男の料理教室

「筑前煮をつくる」

時11月30日(金)、午前10時～午後

1時 因講話と調理実習 因24

人 費500円 因受付中

◎コバトンヘルシークッキング

「高血圧予防の料理に挑戦」

時11月22日(木)、午前10時～午後

1時 因講話と調理実習 因24

人 費500円 因受付中

●コバトンハッポちゃん体操公

開練習

時11月22日(木)：保健セン

ター▽12月4日(火)：出羽地区

センター。いずれも午前10時～

11時30分 因水分補給用の飲み

物 因当日会場へ

◎コバトン肺の病気(COP

D)予防セミナー&禁煙講座

～COPDについて学ぼう～

禁煙チャレンジ、サポートし

ます!!

時12月9日(日)、午後1時30分～

4時。医師講話のみ参加の場合

は午後1時30分～3時 因中央

市民会館5階第2・3会議室

因医師講話、呼気一酸化炭素濃

度測定(たばこに含まれている

有害成分の摂取状況を調べるこ

とができます)など。禁煙希望

者には保健師が支援します 因

COPDまたは禁煙に関心のある

方50人 因受付中

◎コバトン痛み予防教室～膝痛

編～

膝の痛みの原因を知り、運動

で予防しよう。

時12月4日(火)、午後2時～3時

30分 因出羽地区センター 因

理学療法士による講話と家で簡

単にできる体操やストレッチ

因市内在住で医師による運動制

限のない方20人 因運動のでき

る服装、水分補給用飲み物、バ

スタオル、筆記用具、室内用運

動靴 因11月8日(木)から

◎コバトンロコモ予防チャレン

ジ教室

「ロコモティブシンドロー

ム」(略称ロコモ)を知り、予

防のための生活習慣について学

びませんか?

時12月19日(水)・平成31年1

月23日(水)・2月20日(水)：保健セ

ンター ②12月11日(火)・31年1

月29日(火)・2月12日(火)：桜井地

区センター ③12月5日(水)・31

年1月9日(水)・2月13日(水)：浦

生地区センター。いずれも午前

10時～正午(全3回) 因ロコ

モティブシンドロームについて

の講話、筋力トレーニングや体

操の実演、ミニ体力測定 因市

内在住で40歳以上の方各会場20

人 因運動のできる服装、水分

補給用の飲み物、タオル、運動

靴 因①11月13日(火)から ②③

11月8日(木)から。いずれも電話

で市民健康課へ

◆お口と栄養と運動の元気塾

～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、加齢に伴う衰

弱のことで誰にでも起こりま

す。いま話題のフレイル予防に

ついて学んでみませんか。

時12月6日(木)・13日(木)、午前9

時30分～11時30分(全2回)

因北越谷地区センター 因歯科

医師等の専門職による口腔ケ

ア、食生活、体力アップについ

ての講話と運動 因市内在住で

運動制限のない65歳以上の方40

人 因無料 因運動のできる服

装、水分補給用の飲み物、タオ

ル、運動靴、筆記用具 因11月

7日(水)から電話で左記へ 因地

域包括総合支援センター ☎96

31163



越谷市医師会
埼玉クリニック
☎961-7700
わたなべ みつやす
渡邊 光康

CKDを知っていますか？

皆さん、CKD(シーケー
ディー)という言葉をお聞き
になったことはありませんで
しょうか？ 日本では10年以
上前に導入された「慢性腎臓
病」という疾患概念で、英語
表記の頭文字をとってCKD
と名付けられました。

CKDは各国人口の5～
10%が患っている国民病で、進
行すると末期腎不全に陥り、
血液透析・腹膜透析・腎移植

といった腎代替療法を必要と
します。現在、日本では13
00万人以上の方がCKDに
り患しているといわれ、その
うち33万人以上の方が透析治
療を受けています。一方、C
KDは心筋梗塞や脳卒中と
いった、直接生命や日常生活
の破綻に結びつくような、重
大な心血管疾患と関連がある
ことが分かってきました。C
KDにり患していると、心血

管疾患による死亡率が、一般
の方々に比べて2～5倍にな
るとい報告もあります。
それでは、どのようにCK
Dと診断するのでしょうか？
①たんばく尿を主とした検尿
異常や画像検査で腎障害の
存在が明らかであること
②腎機能の中等度以上の低下
を認めること
①②のいずれかあるいは両方
が3カ月以上持続した病態を
CKDと定義します。

正確な腎機能の評価には24
時間尿を貯める必要があります
が、健康診断で行うのは困
難なので、現在は血液検査の
Cr(クレアチニン)値と年
齢・性別から推定した糸球体
濾過量(eGFR)を腎機能
の指標として用いています。

eGFRが60ミリリットル分／1・
73平方メートル未満であれば中等度
以上の腎機能低下と判断し、
この状態が3カ月以上続いた
場合、CKDと診断していま
す。最近の健診結果であれ
ば、eGFRの値も明記され
ているはずなので、ぜひ確認
してみてください。

もう一つ強調しておきたい
のが、たんばく尿の重要性で
す。たんばく尿こそが、CK
Dの進展や心血管疾患の発症
と強く関わる因子なのです。

我が国の沖縄で行われた研
究では、健診時にたんばく尿
の程度を評価し、17年間追跡
したところ、尿たんばく白
(3+)の16%、(2+)の約
7%の方で、透析治療が開始
となっていました。つまり、

たんばく尿が多いほど末期腎
不全に至りやすいことが、我
が国の大規模観察研究で証明
されているのです。

腎臓は沈黙の臓器といわ
れ、自覚症状が出にくいこと
で知られています。何らかの
症状(むくみなど)が出たと
き、健康診断で検尿異常が指
摘された場合は、ぜひかかり
つけ医で再検査をしてくださ
い。

CKDと診断され、精密検
査が必要となれば、腎臓専門
医と連携し、適切な治療と療
養を受けてください。早期の
診断と適切な腎保護療法によ
りCKDの進行を阻止または
遅延することで、生命予後や
日常生活の質を改善すること
ができることを確信しています。

越谷市歯科医師会社団設立30周年記念講演会
脳も口も、ものを言う。
心と歯の
ふしぎな関係
〈日 時〉 11月11日(日)、午
後3時～4時30分(2時受け付
け開始)
〈場 所〉 サンシティ小ホール
〈内 容〉 講師は脳科学者の茂木
健一郎さん。来場者に歯ブラシなど
の口腔ケアセットを差し上げます
〈定 員〉 450人(定員になりし
だい締め切り)
〈費 用〉 無料
〈申込み〉 当日会場へ
因(一社)越谷市歯科医師会
☎978-0011

第10回市民講座

「がんになっても
自分らしく生きるために」

〈日 時〉 12月2日(日)、午後1時～3時
30分(0時30分開場)

〈場 所〉 中央市民会館劇場

〈内 容〉 第1部 講演「がん患者さんの
診察でみてきた『生きること』につい
て」。講師は埼玉医科大学国際医療セン
ター精神腫瘍科教授の大西秀樹さん

第2部 シンポジウム「がんになっても
自分らしく生きるために」。自分や家族が
がんにかかったとしたら、どのように過
していきたいかを一緒に考えましょ

う
〈費 用〉 無料
〈申込み〉 当日会場へ
因(一社)越谷市医師会立訪問看護ステー
ション☎967-0005

コバトン

生活習慣病予防セミナー

(糖尿病・心臓病・脳卒中)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師がわ
かりやすく解説します！

日 時	内 容・講 師	申し込み
11/14(水) 13:30 ～15:30	血糖値が高めの方へ～ 糖尿病予防セミナー 越谷レイクタウン内科医師 藤本まどかさん	受付中
12/6(木) 13:30 ～15:30	知って防ごう突然死！ 心臓病予防セミナー 松尾医院医師 松尾一可さん	11/6(火) から
12/19(水) 13:30 ～15:30	脳卒中の前兆にご注意！ 脳卒中予防セミナー 蒲生天神橋クリニック医師 長谷川浩一さん	11/20(火) から

〈場 所〉 中央市民会館5階第4～6会議室

〈定 員〉 各100人

〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具

〈申込み〉 電話で下記へ

因市民健康課☎978-3511