



健(検)診・相談

●口腔がん検診を実施します
5月1日(祝)〜令和2年(2020年)2月15日(出) 因問診・視診・触診 40歳以上の(昭和55年3月31日以前に生まれた)方 費900円 国保保証など本人確認ができるもの 事前に実施歯科医療機関へ。実施歯科医療機関は保健力レンダーまたは市ホームページをご覧ください

令和元年度(2019年度)歯周病検診

5月1日(祝)〜令和2年(2020年)2月15日(出) 因歯周病等の検診・指導。治療は行いません 4月1日〜令和2年3月31日

●栄養生にきく! 食生活なんでも相談
5月9日(木)、午前9時〜11時 因生活習慣病予防等の個別相談



越谷市医師会 埼玉クリニク 加藤 徳介

腎臓を知ることで たんぱく尿の怖さを知ろう

広報こしがやお知らせ版平成30年11月号で、当クリニック医師がお話ししたCKD(慢性腎臓病)について覚えていきますか? ... 腎臓は主に尿を生成することによって、私たちの体を正常な状態に保つよう、24時間365日黙々と働き続けています。尿の生成はネフロンという基本単位で行われ、糸球体と尿管で構成されています。この

理解する必要があります。腎臓はソラマメのような形をした握りこぶしくらいの大さきの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。腎臓は主に尿を生成することによって、私たちの体を正常な状態に保つよう、24時間365日黙々と働き続けています。尿の生成はネフロンという基本単位で行われ、糸球体と尿管で構成されています。この

ネフロンが一つの腎臓に約100万個ずつあり、流れ込んだ血液をろ過・再吸収することで、老廃物などを尿として体の外に追い出しています。糸球体は動脈から枝分かれした毛細血管が絡み合った直径0.2ミリの程度の糸玉のような構造で、一分間に約1リットル流れ込んでくる血液の約10%をろ過し、毎分100ミリ程度

できるかと思いますが、暴飲暴食により過剰な食塩・たんぱく質が加わると、糸球体肥大・過剰ろ過状態を招くこととなります。さらに肥満・糖尿病・高血圧といった生活習慣病により、動脈硬化などの血管病変が進行することで、より糸球体に圧がかかり、本来なら染み出さないと

障害を受けている可能性があると考えられ、実際たんぱく尿を有するCKD患者では、重大な心血管疾患合併症が多く認められることが証明されています。少し難しい話になりましたが、この機会に腎臓をいたわる気持ちをもって、食塩制限・たんぱく制限の必要性や肥満・糖尿病・高血圧管理の重要性を感じていただけたら幸いです。なお、たんぱく制限を行う際にはそれ相応のエネルギー摂取が必要となります。十分なエネルギー摂取ができないと、フレイルやサルコペニアといった状態になりかねませんので、専門家(栄養士)の指導をしっかりと受けるようにしてください。

コバトン 第24回 歯科健康フェア

6月9日(日)、午前9時30分〜午後2時30分 因保健センター 因口臭チェック、ブラッシング指導、フッ化物塗布、使用済み歯ブラシ交換、歯科健診、歯科技術物展示、

児童生徒の図画ポスター展示、歯周病検査、う蝕活動検査、歯と食生活について、各種表彰、口腔内乾燥・細菌検査など 因当日会場へ。フッ化物塗布は時間帯指定整理券を配布します。*公共交通機関をご利用ください

胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、肺がん・結核検診(施設)が始まります

5月10日(金)〜11月10日(日)。ただし、肺がん・結核検診(施設)は8月10日(土)まで *詳しくは保健力レンダーまたは市ホームページをご覧ください

リハビリなんでも相談

5月17日(金)〜くすのき荘 5月21日(火)〜6月4日(火) 保健センター。①2午前9時30分〜11時 ②午前9時〜11時30分 (③は予約が必要です) 因リハビリ(機能訓練の方法等)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 因各回8人 因①②当日会場へ ③受付中

コバトン私って隠れメタボ? ~体の中のことを知ってみよう~

健診結果の改善方法・生活習慣病の予防について、医師が解説します。 7月18日(木)、午後1時30分〜3時30分 中央市民会館5階第4〜6会議室 医師による講演 100人 筆記用具、お持ちの方は健診結果 5月17日(金)から電話で下記へ。上記の二次元コードから電子申請でも受け付けます 因市民健康課 ☎978-3511

第13回 市民と薬剤師で共に考えよう!

6月9日(日)、午後1時〜3時 中央市民会館劇場 1部...『真に市民の健康に寄与する薬剤師とは』~人生100年時代を生きるための薬局・薬剤師の有効な活用術!~。講師は埼玉県薬剤師会副会長で灰屋薬局代表取締役の齊藤祐次さん 2部...『OTC医薬品(*)を介してのセルフメディケーション』~知らなきゃ損する!を知って得する!に~。講師は日本女性薬局経営者の会副会長で前浅草薬剤師会会長の坂口真弓さん *(*)...薬局・ドラッグストアなどで販売されている一般用医薬品のこと 当日会場へ 因(一社)越谷市薬剤師会 ☎960-4100

保健所からのお知らせ

愛の献血

越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンm.o.r.i.i1階) ☎987-11373 7)で献血ができます。全血献血は午前9時45分〜午後5時30分、成分献血は午前9時45分〜午後4時30分です(そのほかの献血できる場所は日本赤十字社のホームページで

ひきこもり家族教室 5月20日(月)、午後2時〜4時 因市役所第三庁舎1階会議室1・2 因講話「ひきこもりの当事者の体験談および関わり方について」。講師は特定非営利活動法人越谷らるご理事長の鎌倉賢哉さん 因市内在住でひきこもり状態の当事者にかかわる家族など40人 因筆記用具 因電話で左記へ 因精神保健支援室 ☎63-9214