



# 保健師だより

## 「女性の健康週間」をご存じですか？

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」と定めています。

女性の寿命が男性より長いのは日本だけではなく、世界的な傾向です。元気で長生きが一番ですが、健康寿命と平均寿命の差である健康に問題を抱え、日常生活にさまざまな制限が生じる「不健康な期間」も長いといえます。

この機会に、健康を守るために何かに取り組んでみませんか？



### 【女性の健康を守る3つのポイント】

#### ポイント1 健診・検診は必ず受ける！

- 年に1回は健康診断を受け、からだの状態を知り病気の早期発見に役立てましょう
- 乳がん・子宮頸がん検診も定期的に受診しましょう

#### ポイント2 たばこは美容の敵！

- たばこの煙には、タール（発がん物質）、ニコチン、一酸化炭素（動脈硬化を進め心臓や脳の病気を引き起こす）が含まれています
- 喫煙は老化を早め、肌荒れ、シミ、歯の黒ずみ、歯周病の原因になります
- 喫煙しないことはもちろん、他人のたばこの煙を吸わないことも大切です

#### ポイント3 毎日の食事と運動はしっかりと！

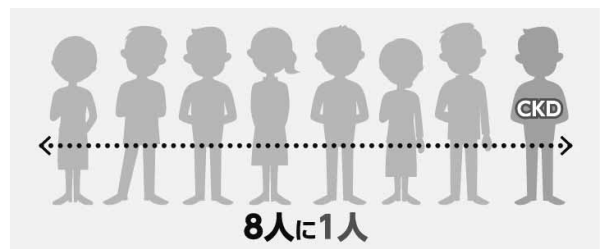
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ろう
- 不足しがちな野菜料理は1日5皿を目標に  
おやつやジュース、お酒は1日200kcal以下に
- 1日15分の早歩きを継続することで減量効果があります  
目標は早歩き15分+ゆっくり歩き15分を週4回続けると…  
5か月間で「体力年齢が10歳若返る」



## 「CKD(慢性腎臓病)」を知っていますか？

世界腎臓デー（毎年3月の第2木曜日）は腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、2006年から国際腎臓学会と腎臓財団国際連合により開始されました。世界中で腎臓病は増えており、日本では成人の8人に1人の割合で発症する**新たな国民病**です。

CKDとは、腎臓の働きの指標である「eGFR値（推算糸球体ろ過量）」が60未満の状態、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。症状はかなり進行しないと現れないため、自覚している方は少ないと考えられています。貧血、疲労感、むくみなどの症状があらわれた時には、かなり進行している可能性があります。また、CKDのある方では、脳卒中や心臓病を起こす危険性が約3倍高まります。



悪化すると腎不全から透析に至ることがあり、新たに透析治療を始めた患者のうち、糖尿病が原因となった方が最も多く4割以上を占めています。佐井村でも同じことがいえ、人工透析を受ける方が増えてきています。

腎臓からのSOSを見逃していませんか？ 自覚症状が乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。CKDの発症には、20～30歳代の若年層からの生活習慣が大きく影響してきます。食事や運動などの生活スタイルを見直し、定期的に検査を受け早期に治療を開始することで防ぐことができます。

※eGFR値とは…腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す指標で、値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。村の健診を受けた方は、健診結果を確認してみましょう。

