



杉本 太郎先生
(吉備医師会から)

CKDという病気を知っていますか。CKDとは慢性腎臓病のことです。ゆっくりと腎臓の動きが弱まっていき、最終的には腎不全を引き起こします。

最近、腎不全になり透析を受ける人が増加傾向にあります。腎不全とは腎臓の機能が低下した状態で、症状が悪化すれば透析や移植といった治療が必要になる場合もあります。

今月のテーマ CKD (慢性腎臓病)

腎臓を守る生活習慣とは

CKDにかかっても、早い段階から治療すれば腎機能の悪化を防ぐことは可能です。「禁煙」、「肥満の解消」、「塩分摂取の減量」の三つのポイントを意識した生活を心掛けることで、腎臓を守りましょう。

禁煙 さまざまな研究により、タバコは腎臓に悪いということが示されています。禁煙することで病気の進行を遅らせたり、合併して発症する心臓病や脳卒中を予防したりすることができます。

肥満 BMI (体重kg ÷ [身長m]²) の数値が25を超えると、

CKDの危険因子になります。外食やお酒、甘いものを控えてウォーキングなどの適度な運動に取り組むことで、腎臓に良い影響を及ぼします。

塩分 1日の塩分摂取量は6g以下が推奨されています。寿司やラーメン、漬物や佃煮など塩分が高いものはなるべく控えるといった減塩手段もあります。無理のないことから始めてみてはいかがでしょうか。

CKDの対策には長い取り組みが必要です。まずは、かかりつけ医と一緒に生活習慣を改善しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

過労運転の防止

過労運転を防ぐためには、眠気を感じる前に休憩をとることが大切です。長距離運転の場合は、2時間に1度は運転をやめて体を動かしましょう。血液の流れが良くなり、眠気を防ぐことができます。ほかにガムなどをかんだり、甘いものを食べたりすることも、眠気防止には有効です。

対策をとっても眠気が続く場合は、思い切って仮眠をとみましょう。ただし、仮眠直後に運転を再開する場合は、さらに強い眠気に襲われる危険があります。仮眠の後には、体を動かして

脳を目覚めさせてから運転に戻るようにしましょう。

睡眠時無呼吸症候群などの持病がある人は、日中に強い眠気を感じることもあるので、特に注意が必要です。自分の体調に少しでも不安がある場合は、早めに病院で診察を受けましょう。

死亡事故など大きな事故を起こしてからでは遅いので、体調を万全に整えることを普段から意識して、安全運転を心掛けましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)

安全・安心

総社署からのすすめ

暑い日が続く、毎日の生活の中で疲れを感じることはありませんか。

疲労や睡眠不足が原因で、正常な運転ができないことを過労運転といいます。眠気を催すような薬の服用や昼食後の眠気なども、その原因の一つです。過労運転をすると、3年以下の懲役または50万円以下の罰金が法律で定められており、酒気帯び運転と同じくらい重い罪になります。



情報公開

開かれた市政

116件の開示請求

問い合わせ 総務課行政係 (☎②8218)

平成30年4月から今年3月までの間で、情報公開制度による公文書の開示請求件数は116件でした。不開示が1件で、それ以外は開示が部分開示を行いました。開示請求先は、市長部局が108件で最も多く、教

育委員会4件、農業委員会1件、消防3件となつています。開示請求の約72%は工事の設計書関連で、その他に住居番号・住居表示台帳関連、入札結果、建設リサイクル法届出関連でした。個人情報保護制度による開示請求件数は9件で、開

示を3件、部分開示を5件、不開示を1件行いました。開示請求先は、市長部局が7件、教育委員会1件、消防1件となっています。情報公開制度は、情報市民と共有し、市民参加による開かれた市政を推進するために実施しているもの

です。開示請求の対象は、職員が職務上作成したもので、資料として集めた文書や図画などの公文書です。個人情報保護制度では、市が保有する個人情報自身を監視し、開示や訂正を請求できる権利が保障されています。

令和元年上半期 火災・救急・救助概要

■火災

- ・出火件数は19件
- ・火災種別は建物火災11件、林野火災3件、車両火災2件、その他火災3件
- ・損害額は2422万7000円
- ・火災による死者は0人、負傷者は4人

◆住宅用火災警報器の作動で、火災を未然に防いだ奏功事例も報告されています。建物火災での死傷者をなくすため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

■救急

- ・出動件数は1467件
- ・1日当たり8.1回出動
- ・搬送人員は1407人
- ・最も多い種別は急病で907件
- ・65歳以上の搬送人員が全体の約6割



◆残暑が厳しいですが、熱中症には十分注意してください。

■救助

- ・出動件数は27件
 - ・最も多い種別は交通事故で17件
- ◆安全運転を心掛けましょう。

問い合わせ 消防署 (☎②8346)

第一生命と包括連携協定締結

7月31日、総社市と第一生命保険株式会社は、相互に連携し地域社会の発展と市民サービスのさらなる向上を推進することを目的に、包括連携協定を締結しました。

今後、健康増進や青少年の健全育成、スポーツ振興に関することなどに取り組んでいきます。

問い合わせ 政策調整課 (☎②8213)



協定書を手にする片岡市長と第一生命保険株式会社の本戸伸治岡山支社長