

健康アドバイス



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

私たちの腰の辺りに左右一つずつある腎臓は、体内の不要なものを尿として排せつし、血液の成分や血圧などを調節する大切な臓器です。腎不全は、腎臓の機能が低下して正常な体を維持することができない状態を指します。中でも、数カ月から数年をかけて徐々に腎臓の機能が落ちる病気を慢性腎不全と言い、最終的には腎移植や透析をする

今月のテーマ 慢性腎臓病

CKD と慢性腎不全の対策

必要が生じてきます。

最近ではCKD（慢性腎臓病）という言葉もよく聞かれます。これは、尿検査や血液検査などで腎臓に異常が見られ、それが3カ月以上続く状態のことです。CKDが進行してさらに腎臓が悪くなると慢性腎不全になる、と考えていいと思います。

慢性腎不全の症状は体のむくみ、だるさ、食欲不振などです。透析が必要なほどの重症例では、肺に水がたまって息苦しさを感ずることがあります。さらに、腎不全の人は脳卒中や心臓病、肺炎など、他の病気にかかりやす

いことも分かっています。

CKDと慢性腎不全は高血圧や糖尿病などが主な危険因子であるため、食事や運動などの生活習慣を整えることが重要です。また、CKDは自覚症状がないことが多く、早期発見のためには健診の受診が大切です。健診でタンパク尿や腎機能の低下を指摘されたら、「まだ大丈夫」と思い込まず、内科を受診しましょう。CKDの段階から医師や管理栄養士の指導を受け、食事の塩分制限や適度な運動などに努めることが、慢性腎不全への進行予防につながります。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心 のすすめ

冬期は、県南部である総社市でも、気象条件や場所により降雪や路面の凍結が見られます。雪道や凍結した路面での運転は非常に滑りやすくなるため、ちょっとしたスリップでも車をコントロールすることができず、交通事故につながってしまう危険性があります。冬期の道路での正しい運転知識と技術を身に付け、安全運転に努めて事故を防ぎましょう。

冬期の交通事故防止

【冬期の安全運転のポイント】

- 冬用タイヤを装着し、タイヤチェーンをいつでも使えるように準備しておきましょう。
- 天気予報に注意し、積雪や凍結が予想される日は時間に余裕をもち早めに出発して、安全な経路を選んで走行しましょう。
- 運転する前には、フロントガラスなどの霜や積雪を確実に取り除き、視界を確保してから出発しましょう。
- 日陰部分や橋の上は凍結しやすく、カーブや下り坂などはスリップしやすい場所です。路面状況を常にチェックし、このような場所では手前から十分に減

速しましょう。
速修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

- 路面がきらきら光っている時は、凍結のサインです。凍結時には、いつも通りの運転は危険です。車間距離を十分保つとともに速度を控え、常に危険を予測しながら運転しましょう。
- 積雪のある道路では十分減速し、できる限りわだち（車の通ったタイヤの跡）に沿って走りましょう。
- 日没が早いため、暗くなる前にライトを点灯しましょう。



史跡を再現した映像作品を制作

秦地区の歴史を伝える

中 四国で最も古い寺院跡とされる秦原廃寺や県南で最大の前方後方墳を有する一丁坑古墳群など、数多くの史跡が残る秦地区。同地区の歴史や魅力を発信している秦歴史遺産保存協議会が、映像作家の高島正之さんと大塚哲雄さんに依頼し、映像作品を制作しました。映像内では、岡山大学名誉教授の新納泉さんが制作した3次元デジタル画像とドローンの空撮映像を重ね合わせて、当時の史跡がリアルに再現されています。

12月15日には、総社中学校で映像作品を使用した授業が行われ、1年生70人が出席しました。同協議会のメンバーが、史跡の歴史や当時の文化を紹介。生徒は住み慣れた地域の貴重な文化財について学び、郷土への思いを深めました。

問い合わせ 秦歴史遺産保存協議会事務局 (☎ 080-2931-3610、藤岡さん)



1

3次元デジタル画像で再現された茶臼嶽（ちょうすだけ）古墳 2 映像作品を熱心に視聴する生徒



2



第2弾
そうじゃ！ヘルシーメニュー
認定 [第15号]

ヘルシー 弁当

★★★★ 野菜たっぷりヘルシーメニュー

※メニューは日替わり

素材の味を生かしたやさしい味付けで、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良いお弁当です。特に副菜は4種類あり、季節の野菜を豊富に使用。1日に取りたい野菜量の6割以上に相当します。主菜に揚げ物を入れないのもお店のこだわり。岡山県産きぬむすめを使用したご飯は、160gを基本として量の調節が可能です。

◆ “歩得”健康商品券
参加したよポイント対象事業
「参加したよポイント指定講座等参加記録書」に領収書を添付するか、お店で印鑑を押してもらおうとポイントを取得できます。

定価	590円 (税込み)
エネルギー	608kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	16.8g
炭水化物	93.5g
食塩相当量	2.7g

ヘルシーメニュー応募先・問い合わせ
健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)