

健康アドバイス



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

CKD（慢性腎臓病）という言葉は、最近盛んにテレビや新聞などに登場し、目にする機会が増えています。CKDは健康診断や他の病気で受診した際に指摘されることが多く、大半の人には自覚症状がありません。「腎臓の機能が少し落ちています」と予想外の指摘を受けて不安になる人もいます。

CKDは5段階のステージに分

今月のテーマ 慢性腎臓病

CKD：意外に身近な腎臓病

けられており、ステージ5の人は高い確率で透析療法が必要になります。ただし、多くの人は血液検査や検尿の所見にだけ異常の出るステージ3以下で、治療や生活習慣の改善によって透析を避けられます。

最近、CKDの悪化に対して、SGLT2阻害薬という薬の効果が示されました。しかし、これも特効薬ではなく、十分な効果を発揮させるには体重と血圧のコントロールや禁煙、適度な運動の継続といった地道な治療を続ける必要があります。さらに、CKD対策で大切なのが塩分摂取

量の制限です。塩分制限は、心臓病や脳卒中の予防にも重要です。少々つらいかもしれませんが、寿司や焼き肉、ラーメンなど外食を減らすこと、購入した弁当や惣菜からなるべく自宅で調理する食事へ変えることなどで、塩分摂取量を抑えられます。

CKDを疑ったら、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて腎臓病専門医を紹介してもらいましょう。また、CKDを指摘されても過度に恐れず、医師の指導の下、生活習慣の見直しや塩分制限などに努め、気長に付き合っていきましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

6月の陰暦の呼称は「水無月」です。無は「ない」ではなく「の」を指し、「水の月」を示すという説があります。梅雨の時期は梅雨特有の交通事故が発生しやすくなります。雨の日の交通事故防止を意識しましょう。

雨が降ると視界が悪くなることに加え、路面などが滑りやすくなります。これは車だけではなく、歩行者や自転車、バイクも同じです。歩行者は雨や傘で

雨の日の交通事故を防ぎましょう

周囲の確認が不十分になり、思いも寄らない動きをし、滑って車道側に転ぶ危険があります。自転車やバイクは白線の上などでスリップしやすくなります。晴れの日にはない危険が潜んでいることを予測しましょう。例えば、前方を走行する自転車が、車道に飛び出す可能性を予測することで、自転車の不意の動きに対応できるよう距離を取るようになります。事故を未然に防ぐことができます。

ドライバーの皆さんは、雨の日の運転を振り返り、次のリストに当てはまるか確認し、チェック☑してみましょ。チェッ

クできない項目があれば、要注意です。すべてにチェックが付けられるよう心掛けて運転をしましょう。

- ☐雨の日を意識して速度を落とし、車間距離をいつも以上に十分に取っている
- ☐雨の降り始めは特に滑りやすいので、慎重に運転している
- ☐豪雨などに遭遇し、視界が悪いときは、安全な場所に停車してやり過ごす
- ☐歩行者が車道に飛び出してくるかもしれないと警戒している
- ☐前方を走る自転車やバイクの転倒を予測している

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)



移動式赤ちゃんの駅で気軽にイベントに参加♪



赤ちゃんの駅って？

誰でも自由におむつ替えや授乳ができるスペースの愛称です。市内では、公共施設や病院、スーパーマーケットなど計26カ所に設置されています。詳細は市ホームページで確認できます。



市HP

おむつ交換や授乳を行うことができる移動式「赤ちゃんの駅」を貸し出します！

対象 市内で開催される、乳幼児を連れた保護者が参加できるイベントなどの主催者

貸出品 簡易設置型のテント、おむつ交換台など

申込方法 こども課に備え付けの用紙に必要事項を記入して申し込む

申込先・問い合わせ こども課子育て支援係 (☎ 0866-92-8268)



4月29日、吉備路れんげまつりの会場に設けられた



やめようポイ捨て。なくそう海ごみ

近年、海ごみが問題となっています。何げなくポイ捨てされたごみが海に流れ着き、魚や貝などの海洋生物が摂取し、それらを私たちが食べることで体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

一人ひとりの心掛けが、美しい総社、美しい海を守り、私たちの安全な暮らしにつながります。ごみをポイ捨てしないことや減らすことなどを心掛けましょう。

皆さんに知ってもらいたい。市内は今……



ペットボトルなどのごみが川を流れています



わずかな距離でたくさんのごみが拾われました



ポイ捨てをしないよう、のぼり旗などで啓発しています

春の海ごみゼロウィーク



5月27日から6月11日は、全国一斉に清掃活動が行われる「春の海ごみゼロウィーク」です。団体を清掃活動をやってみたいなどの相談は、環境課美化推進係までお願いします。

問い合わせ 環境課美化推進係 (☎ 0866-92-8338)