

## 保健センターだより

# CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？ 予防編

CKD（慢性腎臓病）にならないようにするためのポイントをご紹介します。

## 1 生活習慣病を予防・改善する

CKDの予防や進行を防ぐ生活習慣は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐことと共通しています。まず、自分の適正体重を知り、肥満を改善しましょう。食事は腹八分目を心がけ、動物性脂肪の摂り過ぎに注意することが大切です。また、野菜・海藻・きのこ類など食物繊維の豊富な食材を積極的に食べるようにしましょう。



## 2 塩分を控える

塩分は、高血圧を招き、腎臓の糸球体に負担をかけます。予防のためには1日8g未満を摂取の目安にしましょう。腎機能が低下している場合は、症状の程度によりさらに減塩が必要です。

### ◆塩分摂取を減らすコツ

- ・減塩しょう油を使う。
- ・だしを効かせた調理を心がける。
- ・酢やかんきつ類、生姜などの香味野菜を味付けに使う。
- ・漬物や塩辛などの食品を控えめにする。
- ・しょう油やソースはかけずに、小皿にとってつける。
- ・ラーメンなどのめん類を食べるときはスープを飲まない。

## 3 たんぱく質のとり過ぎに注意する

たんぱく質が代謝されると老廃物が残り、この老廃物が腎臓でろ過され尿中に排出されるため、とり過ぎると腎臓に負担がかかります。

## 4 早寝早起きで生活リズムを整える

腎機能は朝から昼にかけて上昇し、夜は低下します。夜更かしは腎臓の負担を増やすことに直結します。

## 5 腎臓に負担をかけない運動をする

運動は生活習慣病の予防には不可欠ですが、腎臓にとっては疲れがたまるほどの運動は活動の低下を招いてしまいます。

## 6 禁煙する

## 7 適切な水分摂取を

水分が不足すると腎臓に流れる血液が減り、腎機能を低下させます。過不足なく水分を摂取しましょう。

## 8 ストレスをためないようにする

ストレスは、自律神経のバランスを乱し、血圧のコントロールなどに悪影響をおよぼします。



## キムチ作り教室

おいしいキムチを作ってみませんか。



- ◎日時 1月24日(木) 午後1時30分～4時
- ◎場所 コミュニティセンター 調理室
- ◎参加費 1,400円
- ◎募集人数 25名
- ◎講師 根本 孝代 氏
- ◎持ち物 エプロン、三角巾
- ◎申込受付 12月20日(木) 午前9時から電話受付

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

## ミニ盆栽作り教室

お正月用の盆栽を作ります。来年のお正月は自分で作った盆栽飾りを飾ってみませんか。



- ◎日時 12月18日(火) 午後1時30分～3時
- ◎場所 コミュニティセンター 工作室
- ◎参加費 1,200円
- ◎募集人数 10名
- ◎講師 立花 勲 氏
- ◎持ち物 エプロン、ゴム手袋、手ふきタオル
- ◎申込受付 12月7日(金) 午前9時から電話受付

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

## 年末年始の役場業務、公民館・体育施設利用について

### 役場業務

12月29日(土)～平成31年1月3日(木)は、役場はお休みです。

業務は、年内は12月28日(金)まで、年始は1月4日(金)から平常どおり行います。

各種手続きは、お早めをお願いします。

### 【戸籍の届出】

死亡・出生・婚姻など戸籍に関する届出は、年末年始のお休み期間中でも、庁舎西側の休日窓口で受け付けします。(受付時間：午前8時30分～午後5時15分)

受付時間外に届出を予定しているかたは、あらかじめご相談(☎76-1111)ください。

### 公民館・体育施設利用

12月28日(金)正午～平成31年1月3日(木)は、公民館・体育施設を利用することができません。

1月4日(金)以降の利用については、4日(金)から鍵の貸出を開始します。

また、12月20日(木)～1月8日(火)の間は、学校施設の開放をいたしません。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 情報募集中!!

「猪俣の七名石」について教えてください!!



教育委員会事務局では町内に「猪俣の七名石(ふく石・じじい石・うば石・かがみ石・かろうど石・うなり石・こぶ石)」として伝わる7つの石について調べています。

石のある場所や石についての言葉などをご存知のかたがおられましたら、下記の連絡先にご連絡ください。

お待ちしております。

連絡先＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431 FAX.76-3763