

健康ガイド

診療室から

毎回のせんせい



市立総合病院
腎臓内科部長 村山慎一郎

vol.6

腎臓の 病気は分かりにくい

腎臓の病気は、症状がないことが多く、見つけにくいものです。尿検査や血液検査の異常、足のむくみによって気が付くことがあります。

尿検査は、学校や職場での健康診断などで行われていますが、定期的な尿検査を受けていない方が多いようです。安くて、痛くなくて、手軽で、多くのことが分かる検査です。薬局で尿試験紙を買って、ご家庭で検査を行うことをお勧めします。

しかし、尿検査に異常がなくても、腎臓の働きが悪くなっていることもあります。余裕があれば、人間ドックを利用

用して、血液検査や、腎臓の超音波検査を受けるのもよいと思います。

夜中にトイレに何回も起きるようになったら、尿を濃くすることができなくなっているかもしれません。

また、血圧が高くなってきたときや、足がむくんできたときも、腎臓の働きが悪くなっているかもしれません。



最近、健康診断で異常が発見されて、早期に来院される患者さんが増えてきています。

しかし、自覚症状がないために病状が悪化し、透析が必要な状態になってから初めて来院される患者さんもいます。透析を始める原因の第一位は糖尿病です。糖尿病が原因で腎臓が悪くなっているときは、尿蛋白が^{たんぱく}1でも、かなり病気が進んだ状態と考えられています。

糖尿病でなくても、治りにくい腎臓の病気もありますので、早めに医療機関へ受診してください。

聞いてください

私の健康法



加藤美子さん
(下石町)

今月の
元気人



No.6



ストレッチ体操で汗を流す加藤さん

私の元気の源は、食べることで、そして運動をすることです。私にとって、腹八分目がダイエツト...、この種の言葉が大の苦手です。いつもおしく、食べ過ぎてばかりです。運動をしています。

毎週火曜日に、ストレッチ体操教室に参加しています。笑いの絶えない、楽しい教室です。

また、ウォーキングをできる限りしています。一日中、いすに腰掛けて仕事をしていますから、足が弱ってしまわないように、一番歩きやすい時間に、約四十五分間、友だちと一緒に、一日の反省をしながら歩いています。ストレッチ解消にもなりますし、大切な時間です。

ストレッチ体操は五年、ウォーキングは十五年続けています。

体重は、残念ながら減りませんが、現状維持を目標にしています。楽しいことが、健康につながっていると思っています。

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎ 55 2010

乳幼児健康相談

- 日時 10月24日（金） 10月27日（月）午前9時30分～11時30分（27日は午後1時～3時も実施）
- 場所 保健センター

栄養相談

- 日時 10月24日（金） 10月27日（月）午前9時30分～11時30分（27日は午後1時～3時も実施）
- 場所 保健センター

みそ汁の塩分測定

- 日時 10月29日（水）午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
- 汁分だけを50ml程度お持ちください。

精神保健相談

- 日時 10月28日（火）午後1時～2時
- 場所 東濃地域保健所（多治見・☎ 23 1111）
- 精神科医師が相談に応じます。

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 10月29日（水）午後1時30分～2時30分
 - 場所 保健センター
- 歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

献血

月 日	場 所	受付時間
10月20日（月）	サンピックスホームセンター	10:00～15:00

献血手帳のある方はお持ちください。

医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
10月21日（火）	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
10月24日（金）	白寿苑（駄知町）	
10月29日（水）	保 健 セ ン タ ー	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

休日在宅歯科診療

休診日における救急の歯科診療が、下記の通り開設されます。受診される際は、ご面倒でも当番歯科診療所へお問い合わせの上、お出かけください。

月 日	診療時間	診療所	住所・電話番号
10月13日（月・祝）	午前9時～午後3時	つつみ歯科	土岐市南町4-65 ☎ 55 8040

薬と健康の週間 10月17日～23日

薬を正しく使いましょう

薬を効果的に、また安全に使用するために、医師、薬剤師などの専門家へ気軽に相談しましょう。

第1期初回3種・2種混合ワクチン予防接種（個別接種）

3種・2種混合ワクチンは、下記の医療機関で個別に接種します。対象となるお子さんの保護者の方は、希望の医療機関を

第1期 初回 3種混合ワクチンの接種について（ジフテリア・百日せき・破傷風）

- 対象 平成15年8月31日以前に生まれたお子さんで、百日せきにかかったことがなく、3種混合ワクチンの第1期を3回接種していないお子さん 平成14年11月30日までに、第1期3種混合ワクチンを3回接種し、第1期の追加接種をしていないお子さん 接種時点で満7歳6カ月未満のお子さんに限ります。

選び、必要事項を申込書に記入し10月15日（水）までに、保健センター、または最寄りの支所へ提出してください。FAXでも受け付けます（FAX ☎ 0095・保健センターあて）。接種は12月からの予定ですが、日程など詳細は個別に通知します。

第1期 初回 2種混合ワクチンの接種について（ジフテリア・破傷風）

- 対象 平成15年8月31日以前に生まれたお子さんで、百日せきにかかったことがあり、2種混合ワクチンの第1期を2回接種していないお子さん 平成14年11月30日までに、第1期2種混合ワクチンを2回接種し、第1期の追加接種をしていないお子さん 接種時点で満7歳6カ月未満のお子さんに限ります。

町名	医療機関	実施曜日	時 間
土岐津町	土岐市立総合病院	月	15:00～16:00
	はやし内科	月	15:30～16:00
下石町	井 籠 医 院	月～土	通常の診療時間内
	林小児科耳鼻咽喉科医院	金	16:30～17:00
妻木町	高 井 病 院	水	14:00までに受け付け
	水野生々堂医院	月～土	12:00少し前
駄知町	駄 知 診 療 所	月	15:00
	陶 生 堂 医 院	月・水・金	15:30～16:30
肥田町	安 藤 整 形 外 科	月・火・木・金	12:00受け付け（祝・休日の前日は否）
	土岐内科クリニック	月・火・木・金	通常の診療時間内
		水・土	午前の診療時間内
泉 町	荒木内科小児科医院	水・金	12:30～13:00
	稲 澤 クリニック	月・火・木・金	通常の診療時間内
	加藤外科皮膚科	火	15:30～16:00
	河合クリニック	月～土	通常の診療時間内

町名	医療機関	実施曜日	時 間
	加藤耳鼻咽喉科	月～土	8:30～9:00
		月・火・金	15:00～15:30
	熊谷医院	月・火・水・金	通常の診療時間内
		木	16:30～17:00
	沢田医院	月・火・木・金	15:00～15:30
		土	8:30～8:45
	高木医院	月～金	通常の診療時間内
		第1・第3土	8:30～12:00
泉 町	中島医院	火・金	11:30～12:00
		月・火・木・金	通常の診療時間内
	西尾産婦人科	月・火・木・金	11:30と15:00受け付け
		水	11:30受け付け
	林 医 院	土	13:30受け付け
		月・金	16:00～16:30
	松井小児内科医院	月～土	通常の診療時間内
		月・火・水・金	通常の診療時間内
	松本クリニック	月・火・水・金	午前中の診療時間内
		木・土	
	安川医院	月・火・水・金	通常の診療時間内
		木・土	
	山村医院	月・火・水・金	通常の診療時間内
		木・土	

（3種・2種）混合ワクチン予防接種申込書（いずれかに○をつけてください）

希望医療機関名	----- 昨年度までの接種状況を記入してください。----- 今までに1度も接種したことがない 2回目接種日(年 月 日) 1回目接種日(年 月 日) 3回目接種日(年 月 日)		
接種を受けるお子さんの氏名	生 年 月 日	住 所	保 護 者 氏 名
	平成 年 月 日	〒509- 町 番地 () ☎ -	

() 内にマンション・アパートなどの名称、部屋番号なども記入してください。