

# ご存知ですか？ 健診でわかること

## ～最近話題になっている慢性腎臓病（CKD）～

腎臓が悪くなって透析を受ける人が増えてきています（美波町でも増えてきています）。透析にいたる病気はいくつもありますが、病名に限らず、腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を「慢性腎臓病（CKD）」といいます。

20歳以上の成人では、8人に1人が慢性腎臓病患者といわれています。問題なのは多くの方が、自覚症状がないために『自分が慢性腎臓病である』ということを知らないことなのです。実は「むくみ」や「だるさ」「貧血」などの自覚症状がでる頃には腎臓の機能はかなり悪くなっているのです。

自覚症状がでる前の腎臓の変化がわかる検査があります!!!

美波町国民健康保険では腎臓の働きがわかる検査（血清クレアチニン）を健診に取り入れています。

慢性腎臓病は早期に発見し治療することで、腎機能が悪くなることを防ぐことができます。

5月からはじまった健診をまだ受けていない方、今年最後の集団健診を実施します。

この機会にぜひ受診してください。

今年最後の集団健診!!

平成22年11月10日(水)

午前7時～8時30分 美波保健所（場所を変更しています）

午前10時～11時 由岐支所

特定健診、肺がん検診、胃がん検診、前立腺がん検診を実施します。

健診後に、専門の医療機関を受診していただいた方もいます。



## ～健康一口メモ～

食事の時あなたは何かから食べ始めますか？カラダにやさしい食べ方があるのをご存知ですか？

実は野菜から食べるだけでいいのです。野菜の中に含まれている食物繊維は食べ物の中の脂肪や糖分がカラダの中に入るのを遅らせてくれます。（胃や腸で消化酵素の働きをおとします）。糖分の吸収が遅れることによって、血糖値が急に上がることを防いだり、インスリンの無駄遣いを防いだりすることができます。

食事の時はまず、野菜から食べましょう。

## お知らせ

日和佐公民館改修工事のため、11月～3月末まで、健康相談や乳幼児健診は日和佐隣保館で実施します。

【お問い合わせ先】 役場保健福祉課 ☎ 77-3614

## 町立病院よりお知らせ

### ◆ 日和佐病院（☎ 77-1212）

## 外科の新しい先生が就任しました！



外科医長

み かみ ち え  
三 上 千 絵 医師

抱負 8月から週一回外来をさせて頂いておりましたが、この度10月から本格的に赴任する事になりました。まだまだ未熟ですが、美波町の方々の健康に少しでも貢献できるように熱意をもって頑張っていく所存です。よろしくお願い致します。

外 科		月	火	水	木	金
	午前	三上千絵	三上千絵	三上千絵	休 診	今富亨亮
午後	三上千絵	三上千絵	三上千絵	休 診	今富亨亮	

三上先生は、徳島大学医学部を卒業し、徳島大学病院、徳島市民病院で活躍されてきました。