



新たな国民病 「CKD」ってなあに？



腎臓の機能が慢性的に低下した状態を「CKD（慢性腎臓病）」と言います。腎臓の病気は自分には関係ないと思っていないか。腎臓は沈黙の臓器と言われ、進行するまで無症状です。実は、CKDの患者数は全国で約1,330万人と推計されており、「新たな国民病」と言われるほど、とても身近な病気です。

腎臓の機能とは？

- ①老廃物を体の外に出す
- ②体液の量や電解質バランスの調整
- ③造血ホルモンを作る
- ④血圧の調節
- ⑤ビタミンDを活性化し骨を強くする

機能が低下すると…

- ①尿から老廃物を排泄できなくなり、老廃物や毒素が体内に蓄積してしまふ
- ②体液量の調節ができず、体がむくんでしまふ

- ③造血ホルモンが作られないため貧血になる
- ④血圧を調節するホルモンのバランスが崩れ、高血圧になる
- ⑤活性化ビタミンDが作られなくなり、カルシウムの吸収が悪くなって骨に障がいが出る

腎臓の機能が正常時の60%未満になり、加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって慢性的にタンパク尿が出る状態が「CKD」です。

「CKD」が進行すると…？

初期段階では、ほとんど自覚症状がありません。むくみやだるさ、貧血などの症状があらわれたときにはすでに病気が進行していることがほとんどです。

腎臓は一度悪くなってしまうと、元に戻ることができません。放置すると、末期腎不全になり、人工透析

「CKD」にならないためには？



減塩・腹八分

塩分の取り過ぎは腎臓に負担をかけます。うす味を心がけましょう。食事は腹八分にし、肥満を予防しましょう。



水分補給

医師から特に水分の制限をされていない場合は、水分をたくさんとって多く尿を排出するほうが腎臓に負担がかかりません。



適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼し、肥満の予防に効果的です。座りっぱなしの時間を減らす、買い物や掃除など日常生活で活動量を増やすことも大切です。



休養

疲労やストレスは腎臓への負担になります。ストレスや睡眠不足は血圧上昇にもつながるので、疲れを残さないようにしましょう。

が必要になってしまいます。

派遣されてから3回目の春を迎えました。私の主業務である仮設住宅は、平成23年11月のピーク時には58仮設団地に5,840人が入居していましたが、4月には1,475人まで減少し、13仮設団地が解体されました。しかし、まだこれだけの人が仮設住宅で生活をしているのが現状です。高台移転のための土地も整備され、災害公営住宅も完成しましたが、経済的・心身の状態・身寄りのない高齢世帯など再建の壁となる問題についての相談も数多く寄せられており、今後は各世帯の実情に寄り添った支援が必要となってきました。

4月からは役場近くに、私が着任してから3つ目となる「南三陸海岸インターチェンジ」が開通し、通勤時間も10分ほど短縮されました。（私は一般道をのんびりと通勤しています。）

また、夏の到来に向け、震災以前にあった海水浴場『サンオーレ袖浜』の復旧工事も行われています。震災前は「全国の美しい海水浴場88選」に選ばれ、300mの海岸があり、年間延べ4万人の来場があったことからサン・オーレイと名付けられた素晴らしい海水浴場でした。津波によって砂浜が流出し震災以降、海水浴はできなくなっていました。総事業費約7千万円を投入し海水浴客の回復をめざしています。インターチェンジ完成・さんさん商店街との相乗効果による町のにぎわいに期待しています。（柏木聡司）



南三陸海岸 IC 開通式



サンオーレ袖浜（震災前）

伊佐の味
からだに栄養 **食** 生
おいしいものでいきいき笑顔になる

Vol.79

「相性抜群、ご飯が進むおかずの定番」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉（4人分）

豚肉	300g	
たけのこ(茹で)	200g	
ごま油	大さじ 1	
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	料理用だし液	大さじ 1
	塩	少々

〈作り方〉

- ①たけのこは薄切りにしておく。
- ②ごま油で豚肉を炒めてから、たけのこを入れ、さらに炒める。
- ③②にAを入れて炒める。

たけのこ



豚肉とたけのこの炒め物

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

児童 きたきつねとしろふくろうたすけあう 手島圭三郎



(出版：絵本塾出版)

ある寒い日、お腹をすかせて海岸にやって来たきたきつねは、しろふくろうを見かけました。後日、きたきつねは鳥を捕まえて飛ぶしろふくろうを見て…。厳しい自然の中で力強く生きる動物の姿を描く、ダイナミックな版画絵本。

所蔵館：両館

一般 決戦！忠臣蔵 葉室麟ほか



(出版：講談社)

元禄15年12月14日。粉雪舞う夜更け、47人の浪人が、ひとりの老人の首を落とし、勝鬨を上げた。死を賭して立てる、武士の一分…。夢枕獏、梶よう子ら名手7人が「忠臣蔵」を描く。

所蔵館：両館

【5月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ は休館日

○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時
日・祝日：9時～17時

※蔵書点検のため大口図書館は5月29日(月)～6月3日(土)は休館です。

ブックスタートの様子



【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
芭蕉さん	丸山誠司・松尾芭蕉	両館
とのさま1ねんせい	長野ヒデ子・本田カヨ子	両館
僕は上手にしゃべれない	椎野直弥	菱刈
【 一般 】		所蔵館
角野栄子の毎日いろいろ	角野栄子	両館
城をひとつ	伊東潤	両館
わたしの好きなお酢・レモンの料理	ワタナベマキ	菱刈

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 5月9日(火) 4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

英語絵本読み聞かせ会

日 時 5月13日(土) 15:00～15:40

場 所 大口図書館

内 容 大口明光学園の生徒とALTの先生による英語で絵本の読み聞かせ(対象：幼児～小学生)

ふれあいメルヘンひろば

日 時 5月27日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティアによる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

問い合わせ先

大口図書館(大口ふれあいセンター内)

☎220417

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000



速度取締り指針 (平成29年1月策定)

伊佐警察署では交通事故の分析結果から策定した「速度取締り指針」に基づき、次のとおり取締りを行います。

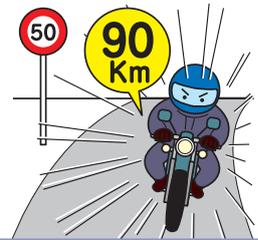
重点路線	区域	規則速度	重点時間帯
国道267号	区間全域	50・40km/h	7:00～9:00 10:00～12:00 17:00～19:00
国道268号	大口山野地区～菱刈重留地区	50・40km/h	
国道447号	白木・青木地区	50km/h	
県道53号	区間全域 (菱刈横川区間)	30～50km/h	



重点路線・時間帯以外の場所、時間帯でも速度取締りを行います。

◎交通違反取締りの強化

速度取締りのほか、信号無視、一時不停止、シートベルト不着用等の交通違反取締りを強化していきます。



携帯電話で通話したり、画面を注視しながらの運転は、大きな事故に繋がりますので、絶対にやめましょう。交通事故のほとんどは漫然運転です。緊張感を持った運転を心がけましょう。

速度取締り重点の選定理由

◎重点路線

恒常的に交通事故が多い路線で、過去に死亡事故が発生。

◎重点時間帯

通学路を高速で走行する車両の取締り要望が多く、通学児童の安全を確保する。また、過去に事故が多い時間帯。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分でない人が、権利侵害や財産被害などで不利益を受けることがないように、その人を守る制度(身上監護)です。後見は、本人の判断能力に応じて3つの型に分かれます。



次に、将来に備えて、あらかじめ財産管理などの事務を代理できる人を自分で選び、その契約を公正証書により結ぶことができる「任意後見制度」もあります。

また、判断能力に不安のある高齢者等に対して、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理を行う「福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)」もあります。

相談先

▽大口地域包括支援センター(大口庁舎) ☎2377

▽菱刈地域包括支援センター(菱刈庁舎) ☎1307

※福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)については、伊佐市社会福祉協議会(☎4120)

③後見

日常生活に関するものを除き、常に本人に代わって他の者の判断が必要な状態。

本人に十分な判断能力があるう

②保佐

日常生活は何とか自分で判断できる。しかし、不動産の売買や契約などを一人で行うことができない状態。

①補助

ほとんどのことは自分で判断できる。しかし、契約やお金の管理などの行為で、自分だけでは不安があり、本人のためには他者の援助が必要と判断される状態。

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

5月の対象活動

○健康相談、特定検診結果報告会



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎2377