

鴨池コミュニティ 公益財団法人 慈愛会

じあいコミュニティ 掲示板

健康・福祉・文化・学び × みとめあい、かかわりあい、ささえあう町 鴨池 ~地域の人々と一心団結するさかもいけ~
令和4年6月 鴨池校区コミュニティ協議会と(公財)慈愛会は包括連携協定を締結しました。

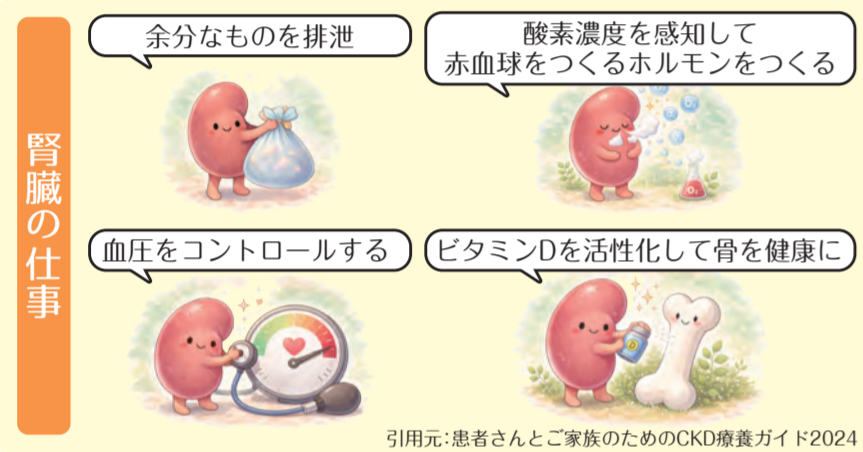
公益財団法人 慈愛会 今村総合病院 今村総合病院HPはコチラ▶

腎臓は、体の中のいらぬものを尿として出し、体のバランスを整える大切な臓器です。しかし、働きが弱っても自覚症状がほとんどないことが多く、気づいたときには進行している場合もあります。高血圧や糖尿病、塩

分のとり過ぎなど、身近な生活習慣が関係しています。定期的な健診や血液・尿検査を受け、自分の体の状態を知ることが早期発見への第一歩です。毎日の小さな心がけが、将来の健康を守ります。

Q1 腎臓にはどんな働きがあるの？

体に不要な老廃物(水分、塩分、カリウム、尿素窒素など)を尿として排泄する働きと、体に必要なものを体内に留め、体内環境を一定に維持する働きがあります。



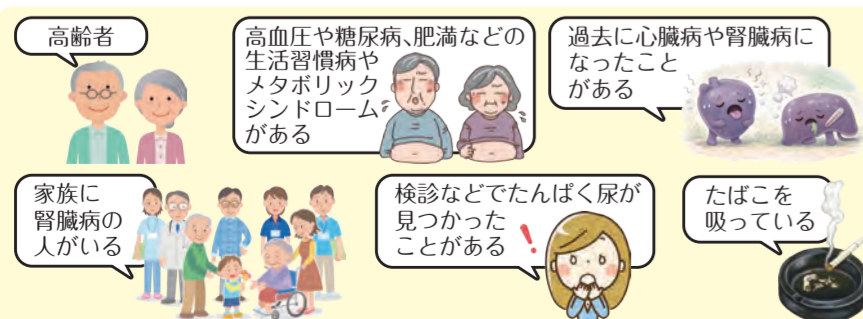
Q2 慢性腎臓病(CKD)って一体なに？どんな症状がでるの？

腎機能はクレアチニン(Cr)という老廃物の数値から計算して、eGFR(推算糸球体濾過量)という値で示します。腎機能(eGFR)が60%以下に低下するか、血尿や蛋白尿が3か月以上続く時に、慢性腎臓病(CKD)と診断されます。腎臓の働きが低下すると、足がむくむ、血圧やカリウムが高くなる、貧血になる、骨粗鬆症になるなど様々な問題が生じます。一方で、腎機能がかなり悪くなるまで無症状で気づかれない方もいます。

CKD ステージ分類	eGFR値	腎臓の働き	自覚症状	治療
CKD ステージ1	90以上	正常	なし	なし
CKD ステージ2	60~89以上	軽度低下	なし	なし
CKD ステージ3	30~59以上	中等度低下	貧血など	生活改善・食事治療・薬物治療
CKD ステージ4	15~29以上	重度低下	疲れやすいなど	生活改善・食事治療・薬物治療
透析又は腎移植	CKD ステージ5	eGFR値 15未満	食欲不振・呼吸困難など	生活改善・食事治療・薬物治療

Q3 慢性腎臓病(CKD)発症リスクの高い人にはどのような特徴があるの？

高血圧、糖尿病、高齢者、腎臓病のご家族がいる方、コレステロールが高い、尿酸値が高い、NSAIDs(痛み止めの薬)などの常用薬、肥満・メタボリックシンドローム、喫煙者などがリスクになります。



Q4 慢性腎臓病(CKD)の治療方法はどのようなものがあるの？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因であれば、生活習慣病の治療がCKDの治療にもなります。最近では糖尿病の方に使われるSGLT-2阻害薬(尿中に余分なブドウ糖を出す作用の薬)がCKDにも効果があると使用される機会が増えています。その他、免疫の異常が原因となるIgA腎症など慢性糸球体腎炎が原因であれば、炎症を抑えるためにステロイドや免疫抑制薬などの薬が使われます。

Q5 慢性腎臓病(CKD)の患者さんが運動すると、腎障害が悪化すると聞いたことがあります。運動はしない方がいいの？

脱水になる様な激しい運動でなければ、運動制限はありません。運動制限による筋力低下などのデメリットもあるため、無理のない範囲で運動をしてください。

Q6 慢性腎臓病(CKD)の患者さんが気をつける食べ物はありますか？

腎機能が高度に低下すると、体に不要な塩分(ナトリウム)やカリウムが排泄できなくなります。過剰な塩分で足がむくんだり、高カリウム血症で不整脈を起こす為、腎機能によっては制限が必要になります。

Q7 慢性腎臓病(CKD)を早期発見・予防するために大切なことはありますか？

高度に腎機能が低下するまで自覚症状がない為、血液検査や尿検査を受けないと気付くことができない病気です。検診や人間ドックなどの定期検査が早期発見には大切です。またメタボリックシンドロームなどの生活習慣病が原因となることが多い為、予防には生活習慣病の管理が大切です。

今村総合病院 腎臓内科 主任部長 阿部 正治 医師

生活習慣病や腎炎、薬剤・サプリメント服用など、様々な原因で知らない間に腎機能が低下することがあります。

普段から健診を受けたり、自分の腎機能(eGFR)を確認しておくこと、急に悪化した時には、原因を調べる為に病院で検査を受けることが大切です。

患者さんとご家族向けの※「患者さんとご家族のためのCKD療養ガイド2024」もありますので、ご参考にしてください。
※患者さま図書室にて貸出が可能です。気になる方は、司書までお声掛け下さい。

参考文献 ①患者さんとご家族のためのCKD療養ガイド2024
②CKD診療ガイド2024
③CKD診療ガイドライン2023

鴨池校区ふれあい・子育てサロン

今年度最後の子育てサロン「いないいないばあ」を3月11日(水)真砂福祉館で実施しました。3B体操指導者の黒木先生が子供たちの様子に合わせ、親子でスキンシップをとったり、音楽を使ったり、簡単な用具を用いたりして、親子でたくさん体を動かすことができました。初め泣いていた子どもいつの間にかノリノリに、一方、子育てで肩まわりの固まったお母さんたちには隙間時間でできる体のほぐし方レッスンもあり、リラックスした楽しい時間となりました。新年度の活動は5月13日から始まります。乳幼児を子育て中の皆さんとの新しい出会いを楽しみにしていますのでお気軽にお越しください。(鴨池校区社会福祉協議会)



*詳しくは6面に掲載してある年間計画の告知欄をご覧ください。

鴨池新町のお達者クラブ 鴨池新町 仲良しクラブ

月2回の通いの場



鴨池新町にある市営住宅集会所にて、毎月第2と第4の水曜日の13時30分から15時まで鴨池新町仲良しクラブが開催されています。(7月から9月は10時から11時30分)

お邪魔させていただいたこの日は、色とりどりの折り紙で作る雛飾りを13名の参加者の皆さんで楽しまれていました。創作活動だけではなく、回によっては健康体操や茶話会、市の出前講座などを活用して楽しく活動されているそうです。認知症予防やおしゃべりの時間が楽しいとお話を聞けて、もっと多くの方にこの活動を知ってもらいたいと思いました。

鴨池校区では鴨池新町仲良しお達者クラブの他に、真砂お達者クラブ(真砂六区公民館)や真砂本町いきいきクラブ(真砂福祉館)があります。ご興味がある方は鴨池校区コミュニティ協議会事務局までご連絡いただければ各地域のクラブをご紹介します。おおよね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。ふれあいを通した「生きがいつくり」や「仲間づくり」の輪に参加してみませんか？(広報部会)



鴨池校区コミュニティ協議会:電話 099-285-1522

校区文化祭企画・防災講座 「備えと行動で命を守ろう！」



令和8年2月22日(日)、真砂福祉館において防災講座が開催されました。講師は鹿児島市生活支援支え手グループの横山勝子さんです。長年各地でボランティアを行ってきた経験をもとに、備えることの大切さを伝える活動をされています。この日も小学生を含む15名程が集まり、災害時に使える簡易照明や保存食など実際に触れながら話を聞いていました。参加者からは「簡易トイレはどこで買えるの?」「地域で訓練をもっと行うべきでは」など声があがり、隣近所で顔見知りが少ないことも話題となりました。防災活動を通して地域の繋がりも広がっていくといいですね。(広報部会)

鴨池地区の発展の基盤となる紡績について



3月15日(日)、ディスカバーかもいけは真砂福祉館において、「鴨池地区の発展の基盤となる紡績について」と題して、4月の綿花植付け予定に向けての歴史学び講座を開催。講師の東川隆太郎氏が、丹念な史料や、巧みな話術で、鴨池地区で紡績が行われ、原料となる綿花も栽培されていたと話しました。また、東川氏は、以前、真砂入口交差点近くに設置されていた紡績に関する石碑が現在は市の施設で保管されていると話し、地域の盛り上がりがあれば、校区内に設置される可能性もあると話しました。後半は、綿花栽培を行っている谷口豊治氏(手織り工房わくわく本舗)が綿花栽培の歴史的意義や環境改善につながる意義などを話し、参加者一同、綿花栽培に関する知識を深めました。(ディスカバーかもいけ)