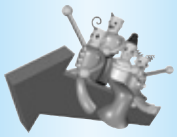

健康みちしるべ

ご存知ですか？慢性腎臓病（CKD）

☎金屋庁舎 清水行政局 健康推進課 住民福祉室 52-2111

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いします。

今回は、メタボなどの生活習慣病に大きく関係している慢性腎臓病（CKD）についてお話ししたいと思います。

慢性腎臓病（CKD）とは？

慢性腎臓病（以下CKDと記述します。）とは、慢性的にたんぱく尿があるなど、腎機能が低下した状態をいいます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。

CKDの発症には、悪い生活習慣の積み重ねが大きく影響しています。これらによって糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームになると、腎機能の低下を加速させてしまいます。CKDは、自覚症状がないまま進行し、だるさ、めまい、むくみなどの自覚症状が出る頃には、腎機能が低下し、重症化が進んでいます。そのため、CKDの予防や早期発見には、生活習慣を改善することが大切になってくるので定期的に健診を受け生活習慣の見直しをしましょう。

慢性腎臓病を予防しよう！

☆食生活を改善しましょう！

・腹八分目でよくかんで食べましょう。
・栄養バランスをよく考えましょう。
・脂質の多い料理を減らしましょう。
・たんぱく質や塩分を摂り過ぎないようにしましょう
たんぱく質や塩分の摂り過ぎは、腎臓に負担をかけてしまいます
・お酒の飲み過ぎに注意しましょう

☆運動習慣を身につけましょう！

糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動することが重要です

☆禁煙しましょう！

喫煙は、CKDを悪化させます。必ず禁煙を

☆生活習慣を見直すために、定期的な健診を受けましょう。

○健康に関する事なら、お気軽に健康相談をご利用ください。

乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

あけましておめでとうございます！
今年も子育ての大変さを気軽に話し合ったり、ほっと息抜き出来る場として支援センターをご利用下さいね！

子育てワンポイントアドバイス

やさしい言葉は、やさしい心を育てます。笑顔で子育てを楽しみましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	◇ 9:30～11:30 ◇13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日～木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間　①9:30～11:30　②13:30～15:00です。	
園庭開放（藤並保育所）	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00（9月・10月はお休み）	
「たまてばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日（午前中のみ）
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日（午前中のみ）
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

22・24日の午後は保育所行事のためお休みします。

■場所／子育て支援センター（藤並保育所2階）

☎090-7966-1697　52-5474［FAX兼用］