



協会けんぽ支部NEWS 第157号より

「健康ナビ! OITA」 ~Vol.47~

タンパク尿を放置すると危険

健康診断の結果をもらったとき、最初に確認する項目はどこでしょう。「体重」「血圧」と答える方が非常に多いように感じます。その他にも、「尿酸値は大丈夫だろうか?」「血糖値は?」と気にする方がいますが、尿の検査を気にする方は少ないように思います。尿検査では、何を調べているのでしょうか?????



口から入った水分は、胃腸から吸収されて血液となり体の隅々まで運ばれ、全身をめくりながら身体に必要な栄養分や酸素を届けます。また身体の隅々からいらなくなった老廃物や有害物質を回収して血管を通して腎臓にたどり着きます。腎臓では、血液から尿が作られます。腎臓は血液の中にある『老廃物』と『再利用できる栄養素』を丁寧に選別し、全身の水分の量、塩分などの電解質の量をちょうど良くらいにして血液の濃度を精密に調整します。その時にいらなくなった老廃物と余分な水分などから尿が作られます。さらに、腎臓は血圧の調整や赤血球をつくるホルモンを出したり、骨の強度を保つビタミンDを活性化させたりして、身体が滞りなく円滑に生命活動を維持できるようにしています。

一般検診の尿検査では、大切な腎臓の機能が壊れていないか、傷ついていないか、血液中に過剰に血糖があふれていないかなどを調べています。中でも尿にタンパクが出るということは、腎臓の機能が壊れていることを示唆しています。さらに、普通は通過しないはずのタンパク成分が尿に漏れ出る状態は、腎臓に負担となるため病気の進行を早めます。尿にタンパクが少しでも出ていたらすぐに病院を受診して腎臓の状態をチェックし、何が原因なのか調べてもらいましょう。

高血圧、糖尿病、高尿酸血症、脂質異常症は腎臓の働きを低下させます。特に高血圧は腎硬化症、糖尿病は糖尿病性腎症を引き起こし、甚大なダメージを与えますので、医師による管理を受けましょう。また、喫煙、肥満、塩分過多の生活は、腎臓への負担を大きくしますので見直しましょう。大分県の人口100万人当たりの透析患者数は全国5番目の多さで、そのうち約4割が糖尿病に起因する透析です。決して他人事ではありません。症状のないうち、タンパク尿が出始めた時点で受診して原因疾患の治療や生活改善をしましょう。

生涯、自分の腎臓で尿を作り続けることができるように・・・。



人生100年時代!
健康第一!!





ART FLOWER



入居者様のお花を前にした写真を見て
いつも思うことは、
皆さん本当に穏やかな表情をされています。
余儀なく変化する日常を前に、
癒しの効果がある花の力かも知れません。

当施設には2月現在
16名の男性の方が
入居されています

Happy
Valentine's
Day



ささやかなプレゼントですが、皆さん笑顔で受け取って頂きました。

コロナ禍で、外出もままならない日々が続いています。
入居者様にとって、時期や季節を感じられるもの(行事等)は、
とても大事になります。
節分の次は、バレンタイン…
春は、すぐそこです。

2月の 誕生日会 2/27

HAPPY BIRTHDAY



ご家族からの
プレゼント、カードに
笑顔の入居者様!

お礼の手紙...書かずに
はいられません。

多くの入居者様がお祝いして下さいました!

2月は5名の入居者様がお誕生日を迎えられました。
巷ではオミクロン株が猛威を振るってますが、
皆さんお元気です。コロナには、負けません!

勝っ!

マツモトメディカルと洗濯契約をされている入居者様・ご家族様へお知らせ

マツモトメディカルより料金改定のお知らせ(お願い)の文書を同封しております。
ご確認ください。(1ヶ月あたり税抜きで120円の値上げになります。)

入居者様3回目ワクチン接種終了しました! (入院者除く)

2月23日(水)にほとんどの入居者様のコロナワクチンの3回目接種が終わりました。
1・2回目の接種後と比較すると、熱発者が多かったようですが、大きな問題になる
ことなく経過しています。職員は2月初旬に終わりました。まずは、一安心です。



コロナに振り回されて、3年になります。
メディアでは、シオノギのワクチンや経口治療薬の明るいニュースが流れています。
また一方では、第7波(3月5日現在)の始まりのニュースも流れています。
正直今後の成り行きは、誰も分からないのでは?とってしまいます。
残念ながら、できる予防を確実にやるしかない!とって思います。