

先着350名

第38回「学校保健セミナー」のお知らせ

演題 「私の支援ノートから
—指導がむずかしい
子どもへの支援の実際—」

日時 2月1日(水) 14:00~16:00

講師 特別支援教育ネット代表 小栗 正幸 先生
会場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」
6F大ホール

先着200名

第15回「産業保健セミナー」のお知らせ

演題 「企業・企業人としての災害対策
~東日本大震災から学ぶこと~」

日時 3月22日(木) 13:00~15:00

講師 浜松医科大学 医学部
地域医療学講座 特任助教 原岡 智子 先生
会場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」
6F大ホール

【申込み・問い合わせ先】
静岡県予防医学協会(セミナー担当)
TEL:054-278-7716 FAX:054-278-7717

平成23年度全国労働衛生団体連合会 中部地方協議会定例会 開催



全衛連 加藤丈夫会長

中部、北陸地区7県から主に職域健診を実施している健診機関の経営部門、渉外部門に属する担当者が集い、平成23年度全国労働衛生団体連合会中部地方協議会定例会(静岡県予防医学協会が幹事)が9月16日(金)静岡市で開催、静岡グランドホテル中島屋に関係者ら70名を迎え行われた。

中心議題は、従来の職業予防対策やメンタル健康安全課長、遠藤浩二様により「最近の労働衛生行政について」の講演があった。全体討議の後、(社)全衛連 加藤丈夫会長より「これから社会は

どう変わるか」3・11以降の変化とこれからの課題」と題して震災後の日本の情勢を踏まえ変化を先取りした事業モデル構築の大切さを講演いただき、参加者一同今後の事業拡大に向け興味深い内容であった。

健康増進課 高橋 篤専務理事より「最近の情勢に関する説明」、又静岡労働局労働基準部健康安全課長、遠藤浩二様により「最近の労働衛生行政について」の講演があった。

全衛連 加藤丈夫会長より「これから社会は

知っていますか? CKD (慢性腎臓病)



吉田知美
静岡センター
保健師

慢性腎臓病(CKD)とは? メタボは腎臓にも悪影響!!

CKD (Chronic・Kidney・Disease) は、初期には自覚症状がありません。20歳以上の8人に1人、70歳代は10人に3人、80歳代は半数近くの方がCKDと考えられていることから「沈黙の新現代病」とも言われます。

CKDは、腎臓そのものが原因の場合と、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・肥満)から悪化する場合があります。

誰もがなる可能性のある病気で、治療や生活習慣の改善を実施せず放置しておくと、将来的に末期腎不全で血液透析が必要になったり、心臓病や脳卒中になったりします。

慢性腎臓病(CKD)の診断

- ①腎障害を示唆する所見(検尿異常・血液異常・画像異常・病理所見など)
- ②eGFR※ 60 単位省略

①と②いずれかまたは両方が3ヵ月以上持続すると、CKDと診断される

推算GFR(※eGFR): 血清クレアチニン値・年齢・性別により推算出来る。糸球体のろ過機能が何パーセントあるのか表示され、値が低いほど腎臓の働きが悪い腎機能の指標となる。

腎臓の働きについて

腎臓は生きていく上で大変重要な役割をしています。

- ①血圧の調整をしている
- ②血液をろ過し清浄に保つ: 腎臓の毛細血管=糸球体(ひとつの腎臓に約100万個)にて老廃物をろ過する
1分間で2つの腎臓に1ℓの血液が流れる
- ③塩分や水分、血液の酸性度を調節する
- ④造血ホルモン(エリスロポエチン)を産生し、貧血を予防している
- ⑤ビタミンDを活性化して骨を強くし、骨粗しょう症や動脈硬化の予防をしている

CKDの危険因子

- ①素因: 家族性あり、未熟児で出生された方
- ②加齢: 50歳以上の方
- ③既往歴: 腎疾患・風邪や膀胱炎等の感染症
- ④生活習慣病: 高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肥満
- ⑤食事: 食生活の偏り(過食・アルコールの多飲)、塩分の過多
- ⑥運動: 運動不足
- ⑦日常生活: 脱水(熱中症・サウナ)・服薬
- ⑧喫煙: 有害物質により腎臓の血管障害と血管収縮と血液量の低下



CKD予防のポイント~バランスのよい食生活と運動習慣

- ①バランスのとれた食事(食べすぎない・アルコールを飲みすぎない・塩分控える)
適度な水分摂取で脱水を避ける(夏場の熱中症や運動時)
- ②適度な運動を習慣づける(ウォーキング・水中歩行等の中等度までの運動は望ましい)
※腎障害が進んでいる場合、運動制限が必要な場合もあり
- ③排尿を我慢しない
- ④必要な薬以外は飲まない(解熱鎮痛剤・ビタミン剤等のサプリメント・抗生剤)
十分な睡眠・休養をとる、ストレスをためない

参考文献) 日本腎臓病学科編: CKD診療ガイド2009. 東京医学書



野澤課長に中央会奨励賞 予防医学全国大会開かれる



野澤課長

野澤課長は、昭和56年入職以来西部検査所を中心に勤務し、総務・情報処理・渉外の各部門を経験した数少ない人材の一人であり、平成20年には新規事業として住民検診の実際として中心的な役割を果たし、業務の拡大・発展に寄与した貢献などが認められ今回の受賞となった。

また、ピンクリボンかながわ活動報告として、横浜ベイスタース専属チアチームが行っている乳がん健診の啓蒙活動の報告・感謝状の贈呈が行われた。

午後には、記念講演として神奈川県保健福祉局参事の野澤課長は、昭和56年入職以来西部検査所を中心に勤務し、総務・情報処理・渉外の各部門を経験した数少ない人材の一人であり、平成20年には新規事業として住民検診の実際として中心的な役割を果たし、業務の拡大・発展に寄与した貢献などが認められ今回の受賞となった。

財団法人予防医学中央会他が主催する第56回(平成23年度)予防医学事業推進全国大会が、10月28日横浜市の神奈川県民ホールにおいて開催された。

大会では、長年予防医学運動の推進に寄与、功績のあった方々に感謝状等贈呈の表彰式が行われ、当協会の西部検査所健康増進課の野澤房枝課長が予防医学中央会奨励賞を受賞した。

野澤課長は、昭和56年入職以来西部検査所を中心に勤務し、総務・情報処理・渉外の各部門を経験した数少ない人材の一人であり、平成20年には新規事業として住民検診の実際として中心的な役割を果たし、業務の拡大・発展に寄与した貢献などが認められ今回の受賞となった。

中沢明紀先生が、健康寿命を延ばすため、全国に先駆けて行っている受動喫煙の取り組みなどを紹介された。学術講演は、武庫川女子大学国際健康開発研究所所長の家森幸男先生が、ご自身の経験に基づき栄養と健康の関係について講演された。



編集後記

皆さま、新しい年を如何お過ごしですか。▼この季節になるとスキーに熱中していた頃を思い出します。大学入学と同時に静岡県人としては、珍しがられたがスキー愛好会に入り、居候生活をして年間60日は滑っていた。そして卒業後やって来たのがスキーバブル。▼映画「私をスキーに連れてって」がきっかけなのか? スキー人口が爆発的に増え始めたのである。当時は、リフト待ちが30分なんて当たり前!であった。し

かし、その後自分もだんだん遠ざかっていく。▼「レジャー白書」によると平成5年シーズンにスキー人口は、ピークを迎えて、それから15年程下り坂を駆け落ちることになる。平成5年の1,860万人という頂点から、平成21年には、720万人と4割以下に減っていると聞く。▼「あの頃は、あんなにも夢中になれて若かったなあ?」と思ってしまうのは、年を取ってしまった自分だけなのか? 心・身共に健康の為にスキーに出掛けてみようかな...

(T・I)