

子育て相談支援

子育て等に関わる悩み相談を子育て支援センター相談員が行います。常時子育てに関する相談は実施していますが、平日にお出かけできない方などお気軽にご利用ください。

■日時 11月16日(日) 午前9時30分～午後4時
 ■場所 子育て支援センター
 ■内容 子育ての不安・子どもの発達に関することなど
 ■問合せ 子育て支援センター ☎71-1137
 ※別日のご希望がある場合は、ご相談ください。

ほけんだより

『糖尿病性腎症』の重症化を予防しよう!

糖尿病性腎症は高血糖に伴って起る血管障害で、糖尿病の三大合併症の一つです。また、もともとも頻度の高い慢性腎臓病でもあります。

透析導入原因疾患の第1位は糖尿病性腎症です。また、糖尿病性腎症の透析導入後の5年生存率は約60%と不良であり、進行した大腸がんよりも予後が悪いといわれています。患者数は年々増え、現在30万人を超えています。費用は患者1人につき、外来血液透析では1カ月約40万円、年間約500万円もの医療費がかかるといわれ、また、生活上では制限を余儀なくされ、生涯にわたり痛みと合併症と闘いながら治療を続けていかなければなりません。

しかし、糖尿病性腎症は、早期に診断し、血糖や血圧などを厳格にコントロールするなど、適切な治療を受ければ改善の方向に向かいます。それにもかかわらず、透析患者が多いのはなぜでしょうか。その原因は、受診率の低さにあります。つまり、糖尿病性腎症を含む慢性腎臓病は早期では自覚症状があらわれにくいいため、気づかずに放置しているケースが多いのです。

腎機能を評価するためには、尿検査の他に、血清クレアチニン値に基づく、eGFR(推定糸球体

濾過量)が有用です。那須町では平成24年より、特定健診・基本健診にこの腎機能検査を追加しました。また、メタボリックシンドロームは慢性腎不全に影響していることがわかっています。平成20年度から特定健康診査・特定保健指導を実施していますが、これはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目したものであり、肥満者が糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病を併発することにより脳血管障害や虚血性心疾患を発症するリスクが高くなります。

那須町の平成24年度の5大生活習慣病(糖尿病・脳卒中・虚血性心疾患・脂質異常症・高血圧性疾患)の件数の推移(構成比)をみると、高血圧性疾患が2,299件で1位を保持しています。糖尿病および脂質異常症は、過去5年の中で最も高い構成比となっており、糖尿病は626件で年々増えています。

一年に一度は必ず、特定・基本健診を受け、早期発見につとめ、また、その結果によっては、保健指導を受け、高血糖や高血圧、高脂血症、肥満となっている生活習慣を見直し、健康で充実した毎日を送りましょう。

▼問合せ 保健センター
 ☎55858

11月は「児童虐待防止推進月間」です



身近なところでつらい思いをしている子どもはいませんか。

子どもへの虐待は「こころ」と「からだ」に傷を残すばかりではなく、心身の成長と人格形成に大きな影響を与えます。

相談(通告)により苦しい思いをしている親子が良き理解者に出会うきっかけにもなります。

▼自分の疑いや心配を周囲の人に分かってもらえない

出産や子育てに悩み無意識に虐待的行動をとってしまう事もあるかと思えます。一人で悩まずにまずは話してみませんか。

▼児童虐待とは

【身体的虐待】殴る、蹴る、激しく揺さぶる、火傷を負わせるなど

【性的虐待】子どもへの性的行為、子どもに性的行為を見せるなど

【ネグレクト】家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車の中に放置するなど

【心理的虐待】言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱

い、子どもの目の前で家族に対し暴力を振るうなど

▼相談(通告)した事が本人や周囲に知られてしまわないか

相談(通告)した人の情報は漏らしません。秘密は必ず守られます。

▼通告義務

子どもへの虐待を発見したとき若しくは疑いがあるときはためらわずに相談(通告)してください。

▼相談先

○子育て支援センター

☎71-1137

○県北児童相談所

☎0287-36-1058

▼夜間祝祭日緊急連絡先

○児童虐待緊急ダイヤル

☎028-665-3677

○那須消防署

☎72-1215

「こころの健康相談日」のご案内

抱えきれない心の重荷を、相談員がお聞きします。(要予約)

■日時 11月28日(金)
 午後1時～3時
 ■場所 ゆめプラザ・那須
 ■問合せ 那須町保健センター
 ☎72-5858