

今年の3月9日は「世界腎臓デー」です

●世界腎臓デーとは

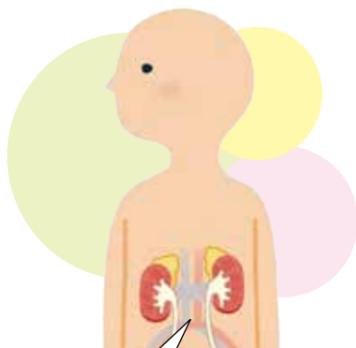
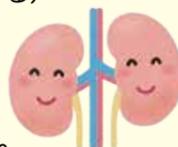
毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の予防・早期発見と治療の重要性を啓発するために設立された『世界腎臓デー』です。みなさんは腎臓の役割やご自身の腎臓について、どのくらいご存知ですか？

この機会に、腎臓について考えてみましょう。

●「腎臓」ってどんな臓器？

腎臓では、一日に150リットル(大型ドラム缶1個分)もの血液が集まり、以下のような作業が行われています。

- 血液をろ過し、老廃物を尿として排泄する(血液をきれいにする)
 - 血圧を調整する
 - 体液量やイオンバランスを調整する
 - 血液を作るホルモンや、骨を強くするホルモンを分泌する
- 「体内環境を一定に保つ」という重要な役割を担っています。



腎臓は左右に1つずつあります。重要な臓器ですので、万が一一方が機能しなくなった場合でももう一方が働いてくれる仕組みになっています。

●どうして腎臓病の予防・早期発見が大切？

重要な役割をもつ腎臓ですが、何らかのダメージを受けても自覚症状がほとんどなく、症状が現れた時には病気が進行していたり、人工透析や腎臓移植が必要になってしまう場合があります。腎臓の血管はとても繊細で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病はいずれも血管にダメージを与え、腎臓の働きを低下させる要因になります。

一度低下した機能は完全には元に戻らないので、予防・早期発見が重要です。

全国・沖縄県ともに腎臓の機能が低下している人(検査値:eGFR60未満)の割合は増加傾向となっており、うるま市も同様の傾向がみられます。

※うるま市国保・75歳未満のR1年～R3年健診結果(R1年13.4%、R2年18.6%、R3年20.3%)

●腎臓を守るために

☑ 健診で確認する

ご自身の腎臓が今どういう状態なのか、下記の検査で確認できます。

- 血液検査(eGFR、クレアチニン)
- 尿検査(尿蛋白、尿潜血)

※通院中の方も健診の対象となります。健診で腎臓の状態を確認しましょう。健診に関する問合せ/うるま市役所健康支援課 TEL:973-4960

☑ 生活習慣の見直し

適度な運動とバランスの良い食事など、生活習慣の改善が基本となりますが、特に重要なのが減塩です。生活習慣病の発症や重症化を予防することが腎臓を守ることに繋がります。



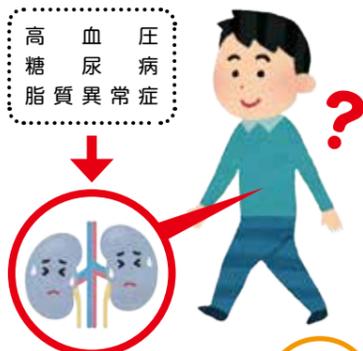
☑ 適切な治療と疾患のコントロール

高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病で治療中の方は通院や内服をしっかりと行い、食事・運動に気を付けて悪化しないようにしましょう。

「生活習慣病があるかどうかわからない」という方は、健診を受けることで確認できます。健診結果で「受診が必要」と判定された場合は、きちんと医療機関を受診しましょう。



高血圧
糖尿病
脂質異常症



3月3日は「耳の日」

33(みみ)と、数字の「3」が耳の形に似ていることから、3月3日を「耳の日」といいます。この機会に、耳の大さや耳の病気について考えてみましょう。

ご自身や周囲にいる人について、耳の聴こえ方が気になることはありませんか？近年では、「スマホ難聴」という言葉もあり耳の病気は高齢者だけでなく、若い世代にも関係する病気となっています。

テレビの音が大きい・人の話を聞き返すことが多い・なんとなく耳に違和感がある等の場合には、耳鼻咽喉科で相談しましょう。加齢による難聴以外にも、他の病気が隠れているかもしれません。早期の治療によって症状が回復する場合もあるので、受診して確認しましょう。



2/13 日本一のドライバーを目指して 県勢初、自動車レース年間女王誕生



女性限定のプロ自動車レースシリーズ「KYOJYO・CUP(競争女子)」において、県勢初の年間女王に輝き、文部科学大臣を受賞した、本市出身の翁長実希選手(高江洲中出身)が、中村市長に表敬訪問を行いました。

翁長選手は、KYOJYO・CUPのほかに耐久レースなど、数々の自動車レースで活躍するプロのレーシングドライバーです。

2/1 深めよう地域の絆 令和4年度自治会加入促進強化月間出発式



令和4年度から毎年2月を自治会加入促進強化月間と定め、市民への自治会加入を促すため、本庁舎西棟玄関前で自治会加入促進強化月間出発式が行われました。

中村市長は「『市民協働のまちづくり』実現のため、行政も自治会の皆さまと連携・協力しながら、加入率向上に取り組んでまいります。」と志気を高めました。

2/1 地域活動の活性化に大きく貢献 令和4年秋の叙勲伝達式



平成2年(旧石川市)から平成25年の23年間、東山区自治会長として長きにわたり活動された嘉陽勉氏(中央)が、秋の叙勲を受賞され、その伝達表彰式が市内自治会長が出席する事務委託者連絡会議の場で行われました。嘉陽氏は、自治会長として20年以上在職し、良好な地域社会の維持形成に貢献された功績が認められ、今回の受賞となりました。

2/1 沖縄初のファームキャンプを大歓迎 一軍昇格と活躍に期待を込めて



2月1日、阪神タイガース(ファーム)が春季キャンプをスタートする前に、キャンプ歓迎セレモニーを具志川野球場にて行いました。

中村市長から「一日でも早く、宜野座(一軍キャンプ)に行けるよう頑張ってください。」と笑顔で激励をしました。

2/6 ベストを尽くして、上位目指す 県大会成績および九州大会出場報告



1月21日に開催された、第22回沖縄県中学校テニス新人大会において、具志川東中学校女子硬式テニス部が団体3位、ダブルス3位となる優秀な成績を収めたとして、嘉手苧教育長へ成績報告を行いました。

この成績により、3月27日に鹿児島県で開催される「第21回九州中学生新人テニス大会」へ派遣されます。

2/1 地域と行政一体で、健康づくりを推進 特定健診受診率上位4自治会への表彰



令和4年度特定健康診査等受診率向上に関する自治会表彰式が、市内自治会長が出席する事務委託者連絡会議の場で行われました。表彰は各自治会内の40～74歳の受診対象者数によって区分され、対象者500人以上：江洲自治会、350～499人：旭区自治会、250～349人：志林川区自治会、250人未満：高江洲自治会がそれぞれ1位となり表彰を受けました。