



健康通信

「慢性腎臓病」を知っていますか？

問西尾市保健センター(☎57・0661)

腎臓は一度機能が低下すると回復しづらい臓器ということをご存じですか？近年、慢性腎臓病(CKD)が注目されています。CKDとは腎臓機能の低下が慢性的に続く病気のことで、原因はさまざまで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病、肥満が代表的です。日本では成人の約8人に1人がCKDの患者といわれ、極めて身近な病気です。

●早期発見がカギ

CKDをそのまま放っておくと、慢性腎不全などの重病になり、人工透析や腎移植なしでは生命を維持できなくなります。また、CKDは高血圧症や糖尿病などを悪化させるため、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を発症するリスクが約3倍に増えます。

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。検査によって、できるだけ早く異常を発見することが大切です。そのためにも毎年、健診を受けましょう。

●健診結果でチェック

健診で尿と血液を検査し、次の①②のいずれか、または両方の状態が3か月以上続くとCKDです。

①尿たんぱくが陽性など腎臓に異常がある

②GFR値が60未満

※GFRは腎臓が老廃物をろ過し、排せつする能力を示す数値です。血清クレアチンの値を調べ、その値を基に年齢・性別を加味した計算式で推算することができ、この推算したGFRをeGFRといいます。

この他、高血糖・脂質異常・メタボリック症候群などに該当する方も要注意です。

●早めに受診

CKDは早期発見・早期治療が重要です。また、肥満解消や減塩など生活習慣に気を付けることも大切です。検査などでCKDが疑われたら、早めに医療機関で診察を受けましょう。



市民病院Q&A

Q インフルエンザの流行が心配です。毎年ワクチンを接種した方がいいですか？

感染管理認定看護師 青木美由紀



A 日本では毎年12月から翌年3月にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザウイルスは感染力が強いため、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザワクチンにはウイルスに感染したときの症状を軽くさせる効果があります。高齢者がワクチンを接種した場合、インフルエンザによる死亡や入院の割合が減少するといわれています。

ウイルスは毎年のように型を変えるので、そのシーズンに流行が予想される種類に合わせてワクチンは製造されます。また、ワクチンの効果が期待できるのは、接種(13歳未満の場合は2回接種)した2週間後から5か月程度と考えられているため、流行前の10月〜12月ごろに毎年接種することをお勧めします。ワクチンの接種を希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。

インフルエンザ予防接種1回分の費用の一部を市で補助する制度がありますので、ぜひご利用ください。65歳以上の方と、60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方のうち、12月31日までにインフルエンザ予防接種をした方が対象です。

問市民病院管理課(☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新材

図鑑デザイン全史

監修… 柏木博 / 東京書籍

19～21世紀までのデザインの動向を、デザイナーとその作品で紹介するビジュアル図鑑。家具や建築だけでなく、照明器具や自動車など、幅広いジャンルのデザインを豊富な写真で解説します。



12月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	9日(土) 午前10時30分	クリスマスのころわん
	中学生以上	9日(土) 午後2時	ボーン・コレクター
吉良図書館	小学生以下	16日(土) 午後1時30分	うたおう! クリスマスげんきげんきノンタン
	中学生以上	16日(土) 午後2時30分	鬼と呼ばれた男
幡豆図書館	小学生以下	2日(土) 午前11時	ハローキティのきえたサンタさんの帽子
	中学生以上	2日(土) 午後2時	真珠湾からの帰還

12月の休館日

全館共通 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金)～31日(日)
 各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …21日(木)
 吉良図書館 (☎32・3400) …なし
 幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

12月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	14日(木)・28日(木) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	1日(金)・15日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	12日(火)・26日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	2日(土) 午前11時
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	16日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	6日(水)・13日(水)・20日(水) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	23日(祝) 午前10時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	6日(水)・20日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	13日(水)・27日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	3日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	9日(土) 午前10時30分
おはなしくりりん	園児・小学生	20日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	26日(火) 午前10時45分
おはなしぴよーん	2～3歳児	5日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	10日(日)・24日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	19日(火) 午後4時10分
▼一色町公民館		
おはなし会	どなたでも	2日(土)・21日(木) 午前10時30分

児童館だより 12月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ ※14日(木)は要予約	0～3歳	7日(木)…0歳ふれあい遊び 14日(木)…クリスマス会 21日(木)…リズム遊び 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	16日(土)…ゲームで遊ぼう 午後2時～2時30分
出前児童館	幼児～小学生	7日(木)…三和ふれあいセンター 21日(木)…矢田ふれあいセンター 午後3時～4時30分
パパと遊ぼうコーナー	小学生以下と父親	9日(土)・23日(祝) 午前9時～正午
手遊び・体操・お話	幼児	火・水・金曜日 午後10時30分～11時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ ※22日(金)は要予約	0～3歳	1日(金)…おもちゃ作り 8日(金)…絵本・手遊び 15日(金)…親子体操 22日(金)…クリスマス会 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	9日(土) 午前10時～11時
ゲーム遊び	幼児～小学生	16日(土) 午前10時～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ ※20日(水)は要予約	0～3歳	6日(水)…絵本・手遊び 13日(水)…親子体操 20日(水)…クリスマス会 27日(水)…手作りおもちゃ 午前10時30分～11時
サンデーパパ(花餅を作ろう)	幼児～小学生	10日(日) 午前10時30分～11時30分
和太鼓 (一色高校)	幼児～小学生	23日(祝) 午前10時30分～11時30分
クリスマスリースを作ろう	幼児～小学生	2日(土) 午後2時～3時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
クリスマス音楽会 ※要予約	どなたでも	9日(土) 午前10時30分～11時
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…リズム遊び 8日(金)…読み聞かせ 15日(金)…手形をとろう 22日(金)…こま遊び 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分
絵本・手遊び・体操	0～3歳	火～木曜日 午前11時～11時15分