

愛育委員会 だより

第10号

令和6年3月発行



里庄町愛育委員会は

乳幼児から高齢者まで全ての住民にとって健康で住みよい地域にするために、行政と協力しながら地域の健康づくりのために活動している組織です。健康の保持増進のための普及啓発活動とあわせて、身近な人に声をかけ、人と人を繋ぐ役割を担っています。

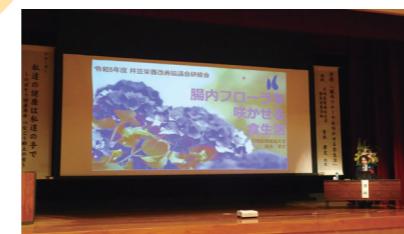
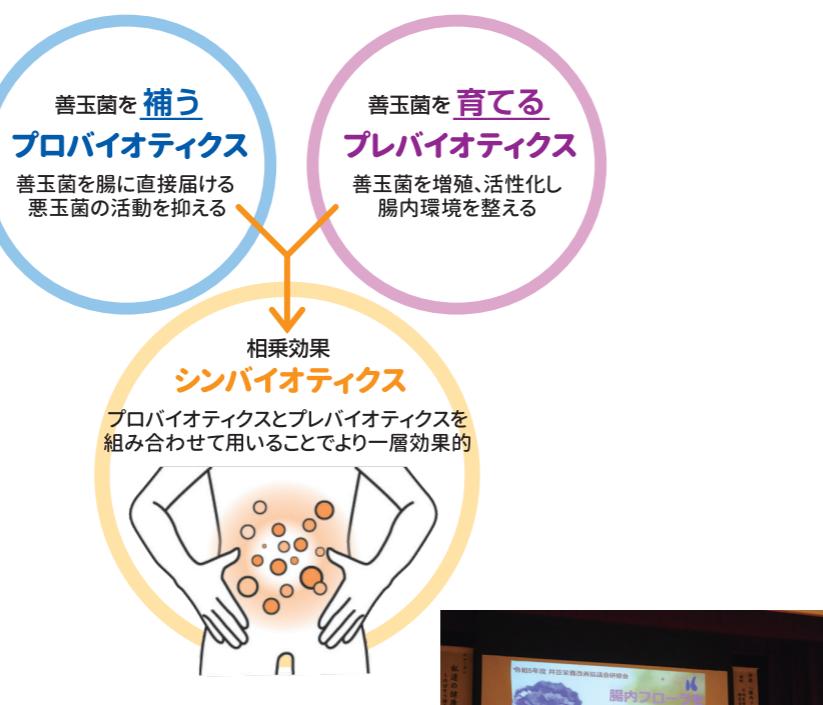
コロナウイルス感染症が第5類に移行し、研修会、視察旅行など様々な事業が再開しました。活動の様子を紹介します。

研修会報告①

令和5年度井笠栄養改善協議会研修会では「腸内フローラを咲かせる食事」について学びました。講師は管理栄養士の青木孝文氏（川崎医療福祉大学）です。

腸内フローラとは善玉菌・悪玉菌・日和見菌が集まって花のように見える腸内細菌叢のことです。菌のバランスは体調、食生活、年齢、ストレス、抗菌物質などの薬の服用など様々な要因によって日々変化し、便の固さや臭い、色なども変わります。様々な研究より、健常の方と肥満の方の腸内フローラは大きく異なるとも言われており、生活習慣病との関連も指摘されています。

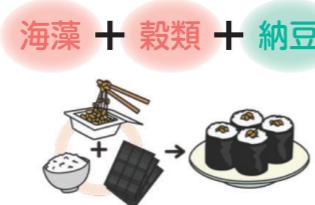
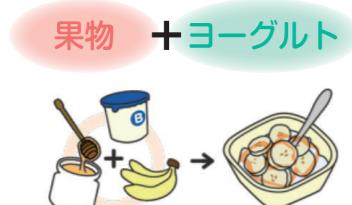
腸内に生息する細菌の種類は…



● 食事面から腸内環境を整え、理想の腸内フローラを咲かせるために取り入れてほしい食品として「医者欠くまき子発酵」が紹介されました。



これらの食品を組み合わせて継続的に摂取し、有酸素運動を取り入れることで、腸内環境がより整いやすくなります。



研修会報告②

「子宫頸がんの予防」について

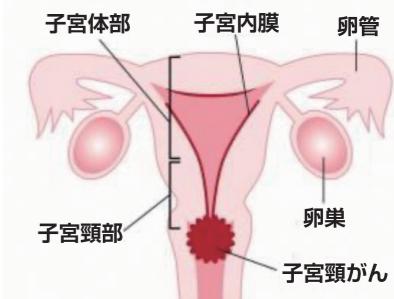
岡山県愛育委員連合会では重点活動として女性のがん予防の推進に取り組んでおり、里庄町愛育委員会でも子宫頸がん予防について正しく理解するため研修会を開きました。以下は講演内容からの抜粋です。

● 子宮頸がんとはどんな病気

- HPV（ヒトパピローマウイルス）への感染が主な原因
- 20代から急増し、30代・40代で罹患者が多い
- ほとんど自覚症状がなく進行
- 早期発見で90%以上が治癒

一生のうち子宮頸がんになる人
女子76人うち1人

子宮頸がんで命を落とす人
女子300人うち1人



参考:岡山県HP

● 予防方法

小学6年生～高校1年生相当の女子

予防法①ワクチンで予防

HPVに
感染

予防法②検診で早期発見



厚生労働省作成リーフレット改変「HPVワクチンの接種を検討しているお子様と保護者の方へ」

子宮頸がんは予防できるがんです。
子宮頸がんについて正しく理解し、
子宮頸がんを予防しましょう。



川崎医療福祉大学臨床検査学科
准教授 有安早苗氏

里庄町では

- 7月に中学1年生とその保護者を対象に、子宮頸がん予防講演会を開催しました。
- 検診は20歳から子宮頸がん、30歳から乳がん検診を実施しています。
その年齢に達したら検診を受けましょう。

実施時期：11月頃（日曜日検診あり）※予約制

※詳しくは、4月に愛育委員が配布する「けん診のご案内」をご覧ください。

研修会報告③



って、ご存知ですか？

慢性腎臓病のことです

●●腎臓の主な役割 ①尿をつくる ②ホルモンの調節をする

急性腎不全

急激に腎機能が悪化

入院治療

治療により腎機能回復の可能性あり。

慢性腎不全

自覚症状がないまま
ゆっくりと腎機能が悪化

通院治療

腎機能の回復は見込めない。

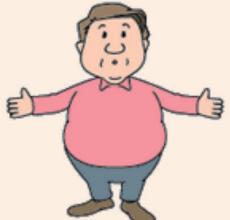
- ①尿検査などで腎臓が明らかな障害
- ②腎臓の機能(eGFR)が60%未満に低下

両方またはどちらかが3ヶ月以上続く

こんな人は要注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンдромがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



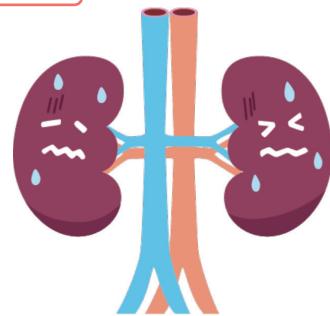
家族に腎臓病の人がある



検診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている



腎不全が進むと…

- 血液透析
- 腹膜透析
- 腎移植
- 心筋梗塞
- 脳卒中(脳梗塞・脳内出血)

●●今からできる対策

- バランスの良い食事（味は薄めに・おかずを食べ過ぎない=減塩）
- 良い睡眠は大事
- 禁煙の徹底
- 酒はほどほど（アルコール換算で20g）
- 運動のすすめ
- ワクチン接種を受けましょう
(インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンなど)
- 家庭血圧測定のすすめ



尿検査・血液検査・血圧測定などで、腎臓の傷み方を知り、
もの言わぬ臓器と言われる腎臓を大事にしましょう。



岡山大学学術研究院医歯薬学域

CKD・CVD地域連携包括医療学 教授 内田 治仁氏の講演会より

【参考】CKDって何の病気？