

社会教育指導員の部屋

生涯学習課 社会教育指導員 浅沼 芳子

生活習慣を見直そう！！

「健康教室～健康でイキイキ活動しよう～」 東公民館講座 (R2.10/18 開催)

「今日のご自身の健康について考えてみましょう。お話の前にまずは体をほぐして。はい、肩を上げ下げします。ギュッと力を入れて上げたら、ストーンとおろす～。次は頭ほぐしです。後出しじゃんけん！私の出す手に勝ってください。はい、今度は負けてください！じゃんけん、パー！皆さんはグーですね。ではもう一方の手もグーにして。両手がグーになったら、その両手を後ろに回して背中に当ててみてください。そこに2つ腎臓があります。」

と、保健師さんの楽しいお話で始まった東公民館の健康教室、腎臓について学びました。

市の広報 Saku ライフ 11月号の巻頭特集が「身近な疾患 糖尿病」でした。

糖尿病？ 腎臓に関係あるの？と思われた方、私もそう思っていました。ところが健康教室でお話を聞いて、まずは目が点になり、そして目からうろこがぼろぼろ落ちました。

糖尿病の怖さは合併症にあり、その一つに腎臓の機能が徐々に低下する糖尿病性腎症があるそうです。糖尿病になると血管が傷ついてしまうそうですが、1分間に1リットルもの血液が流れ込む腎臓の血管が傷ついて機能低下してしまうと、人工透析が必要になることも。現在、人工透析が必要となる原因の第1位が糖尿病性腎症だそうです。さらに腎臓は沈黙の臓器といわれていて、不具合が発生しても症状が出にくく、重症化してから発見されることも多いようです。





次に腎臓を守るための食生活について、栄養士さんからお話を伺いました。腎臓を守るためには適度な運動と塩分控えめでバランスの良い食事が大事で、それは全身の健康につながります。長野県は平均寿命が全国1位、しかし塩分摂取量は全国2番目に多いとか。その2位は自慢になりません！

塩分控えめにするコツのいくつか、例えば汁物は具沢山にする、よく噛んで素材の味を楽しむ、などを教わりました。そして塩分摂取を減らすと同時に、野菜をたくさん摂ることが大事だというお話もありました。野菜に多く含まれるカリウムが塩分の排出を促してくれるそうです。なんと良いお話。野菜王国“佐久”の強みが生かせるじゃないですか。旬の野菜をもりもり食べて、自分の健康を守ったうえに地域の産業にも貢献できるなんて、夢のようだに!!

講座の最後の質問タイムで、こんな質問が出ました。

「今まで腎臓の検査をしたことがないけれど、どうしたら検査してもらえるんですか？」

答えはこうでした。

「人間ドックや健康診断で血液検査をしています。その項目にクレアチニンとか、e-GFR というものがあります。腎臓を直接検査するわけではないんですが、それが腎機能を表している項目です。健康診断の結果がきたら、その数値に注目してみてください。」

日々の食生活を見直そう、少しは運動しよう、そして健康診断の結果をちゃんと見よう、とあらためて思わせてくれる良い機会となりました。

一生使う身体ですから、自分自身で大事にしてあげないといけませんね。