

## お酒で悩んでいませんか？ 尾道断酒うず潮会

私たちは酒害者本人・家族が集まり、お酒をやめるため尾道地区で定例会を開いています。お気軽にご参加下さい。

- 総合福祉センター  
毎週木曜 19:00～21:00
  - 因島中庄公民館  
毎週月曜 18:30～20:30
  - 因島総合福祉保健センター  
毎月第1日曜 13:00～15:00
- ※日程が変更になる場合があります。  
☎尾道断酒うず潮会  
(坂本 ☎090-8247-3437)

## 元気はつらつ!! 健康づくりセミナー 「お酒と健康について考えよう」

お酒との上手な付き合い方、お酒が引き起こす疾患や生活に及ぼす影響などについて学んでみませんか？

- ☎11月6日(水) 13:30～15:00
- ☎御調保健福祉センター
- ☎市内在住で概ね40歳以上の人  
講師 石原圭介さん(特定医療法人  
大慈会 三原病院看護師)
- ☎20人
- ☎10月30日(水)
- ☎御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

## 自死遺族の 分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くされた方が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

- ※秘密は厳守します。
- ※治療や指導は行いません。
- ☎10月27日(日) 14:00～16:00
- ☎アンテナ・コーヒーハウス(東土  
堂町11-3)
- ☎ご家族・親戚を自死で亡くした人  
料300円
- ☎アンテナ・コーヒーハウス  
(☎0848-22-2080)

## アルコールと上手な付き合い方 できていますか？

お酒は自分に適した飲み方をすれば日常にささやかな楽しさを与えてくれる存在と言えます。しかし、アルコールには依存性があるため、長期にわたり大量の飲酒をするとアルコールに関する様々なトラブルを引き起こす危険があります。ご自身のお酒の飲み方について依存症のリスクがないかチェックしてみましょう。



### ★お酒の飲み方チェック

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
  - 周囲の人から自分の飲酒を非難されて気にさわったことがある
  - 自分の飲酒について「悪い」「申し訳ない」と感じたことがある
  - 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある(アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」をもとに改変して作成)
- 複数あてはまる場合は、仕事ができたり、健康診断の結果が悪くなくてもお酒の付き合い方を見直す必要があるかもしれません。アルコールに関連する問題は、長期化するほど重篤な合併症を引き起こし、治療が困難になるリスクを高めます。事態が深刻化する前に早めに専門の医療機関へ受診することをおすすめします。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

## まめまめ通信<sup>134</sup> 若いうちから気にしてほしい オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口腔機能が低下した状態のことで、食事を楽しめなくなったり、話しにくくなったりし、やがて低栄養や筋力低下など全身の機能の衰えへとつながってしまう恐れがあります。原因は加齢によるものがほとんどですが、近年の食生活の変化によって、若い世代は噛む力の発達が不十分な傾向にあると言われています。早い段階から、お口の機能を健全な状態に保ち、それを継続することが大切です。

### 【元気なお口を保つために】

#### ◎毎日の歯みがき

1日3回がおすすめ！難しい場合は、日中はうがいで済ませて寝る前にしっかり歯を磨きましょう。歯ブラシだけでは歯垢等は完全に除去できないため、デンタルフロスや歯間ブラシの併用もおすすめです。

#### ◎歯科定期検診を受ける

年に1回は歯の定期検診を受け、お口の状態をチェックしましょう。10～11月の2カ月間、20～70歳の5歳刻みの人を対象に、「歯っぴー検診」を実施しています。詳しくは、広報おのみち9月号か市HPをご覧ください。

#### ◎よく噛んで食べる

食事の際には、ひとくち30回噛むことが目安とされています。いきなり30回を目指すは大変なので、ひとくちにつき5回多く噛むことを目標にしましょう。

#### ◎みんなでチャレンジ！早口言葉

早口言葉を言うことで、口の周りの筋肉が鍛えられます。3回連続で言えるか、スキマ時間にひとりで、家族や友人、職場の人と一緒にチャレンジしてみましょう。



☎健康推進課(☎0848-24-1962)

▲歯っぴー検診HP

## こんにちは 市民病院<sup>62</sup>

## 尾道市立市民病院 附属瀬戸田診療所の紹介です

瀬戸田診療所は、尾道市立市民病院の附属診療所です。入院ベッド数19床を有し、外来診療のほか訪問診療を行っており、地域密着型の医療機関として皆さんにご利用いただけるよう、日々努めています。

外来では、かかりつけ医として診療をおこなっております。新規の受診もお待ちしております。胃カメラ、大腸カメラ、CTなどの検査機器も備えていますので、他院からの紹介や検診もおこなっており、連携を深めています。

今回は、特に力を入れている訪問診療について紹介します。訪問診療では医師が月に1～2回、訪問看護では看護師が週に1～2回、ご自宅を訪問し、適切な医療と看護を提供することで、患者さんの在宅生活を支援しています。「外来通院が困難になった」「家で介護をしたいけど不安がある」などの理由で、自宅で医療や看護を受けたいと希望される場合は気軽にお問い合わせください。

詳細は、市民病院HPに瀬戸田診療所のコーナーを開設していますので、ぜひ一度ご覧ください。

☎瀬戸田診療所(☎0845-27-2161)

🌐[https://www.onomichi-hospital.jp/setoda\\_clinic/](https://www.onomichi-hospital.jp/setoda_clinic/)



## 医師会 だより #32



## 慢性腎臓病を予防しましょう

**慢**性腎臓病とは、尿に蛋白が降りること、もしくは腎臓の機能が60%以下に低下することが3か月以上続いた状態を言います。慢性腎臓病があると、将来的に透析治療が必要な状態に進行する危険性があるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなるという危険性があります。

慢性腎臓病の原因として、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が注目されています。これまで生活習慣病は動脈硬化を起こして、心筋梗塞や脳卒中の原因になることが知られていますが、実は腎臓に対しても大敵なのです。

腎臓は血液をろ過して尿を作っています。ろ過を行っているのは、腎臓の表面近くにある糸球体という、非常に細い動脈からつくられたフィルターのような構造物です。この糸球体が左右の腎臓で200万個集まってたくさんのろ過を行っています。糸球体の細い動脈は非常にデリケートで、高い血圧、コレステロール、糖といった負担によって、容易にダメージを受けてしまいます。このことで、尿に蛋白が降りるようになり、この状態が長く続くと、糸球体がつぶれてろ過の機能が落

ち、腎臓の機能が低下してしまいます。つまり慢性腎臓病があるということは、生活習慣病により血管の障害が起こっているサインであり、今後その障害が大きな血管に及んで、心筋梗塞や脳卒中を起こしてしまう危険性があるということです。

このことから、慢性腎臓病の予防には生活習慣病の改善が大変重要になります。健康診断で生活習慣病を指摘された方は是非治療を受けてください。現在生活習慣病で治療を受けている方はしっかりと治療を継続してください。このことで、慢性腎臓病を予防できますし、慢性腎臓病がある方も、腎臓を守って機能が低下することを予防できます。ひいてはその先にある、透析治療が必要な状態になること、心臓病、脳卒中を予防でき、健康寿命を延ばすことにつながります。

尾道市では国民健康保険の方を対象に特定健診を行っています。特定健診では生活習慣病に加えて慢性腎臓病の診断項目もあります。慢性腎臓病の予防、早期発見の機会にさせていただけたらと思います。

かつたにクリニック

勝谷昌平先生