

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血は、病気やけがの治療で血液を必要としている患者さんに、無償で自分の血液を提供し、人の命を助けるボランティアです。

がんなどの治療や事故により必要となる輸血用血液は、すべて善意あるみなさんからの献血で得られた血液でまかなわれています。皆さんの継続的なご協力をお願いします。

献血実施場所	実施日
福島県赤十字血液センター (福島市永井川字北原田17)	土曜日～木曜日、(金曜日定休) 午前9時から午前11時30分 / 午後0時45分から午後5時 (成分献血) 午前9時から午前11時30分 / 午後0時45分から午後4時30分 予約フリーダイヤル ☎ 0120-12-9915

※国見町 献血予定日 9月23日(土)、11月18日(月)、2月25日(火)

## 肝炎ウイルス検査は受けましたか？ ～7月28日は日本肝炎デー～

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

肝がんの原因となるB型・C型肝炎ウイルスの持続感染者は全国に200万人以上いると推計されています。肝臓は腎臓と同じく「沈黙の臓器」と言われ、肝炎ウイルスに感染しても、ほとんどの場合自覚症状がありません。気づかないうちに、肝硬変や肝がんへ重症化する恐れがあります。

肝がんの原因の約60%がウイルス性肝炎ですが、肝炎は早期発見・早期治療すれば重症化を防ぐことができます。

町が実施している6月と11月の総合検診では、40歳以上で過去に検査したことがない方を対象に検査を実施しています。

国保と後期高齢者保険被保険者は無料、社会保険加入者は400円と負担が少なく検査ができますので、肝炎ウイルス検査を受診しましょう！



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

### 院長先生の診察室から

【第32回】

梅雨前でも真夏日があり、福島では30度を超える日も多く、今年も猛暑となることが予想されます。今年4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。ニュースや天気予報で確認し、警戒アラートの発表時は、暑さを避け、外出や屋外での運動および長時間の作業をやめ、こまめに水分・塩分の補給をしましょう。室内ではエアコンや扇風機を適切に使用して部屋の温度を調節しましょう。電気代が高いことは気にせず、命を守ることを優先してください。高齢者、基礎疾患のある方、小さい子どもさんなどに対しては、こまめに様子を見て、声かけをしてください。特に、小さいお子さんを車内に残すことは、エアコンを使用しても絶対避けてください。毎年、痛ましい事故が発生しています。

熱中症は急速に症状が進行して、重症化します。軽症の段階で早めに気づき、対応することが重要です。軽症（めまい、筋肉痛、大量の発汗）であれば、涼しい場所に避難して、からだを冷やし、冷たい飲み物を飲みましょう。中等症以上（頭痛、気分不快、吐き気、脱力、反応がおかしい、けいれん、意識がない）の場合は、救急車を依頼する必要があります。ペットボトルのフタが自分で開けられないようであれば、直ぐに病院に搬送しましょう。

熱中症は命に関わる病気です。熱中症の疑いがある人がいたら、早めの応急処置と医療機関へ搬送をお願いします。

# ほけんだより

— Health topics —

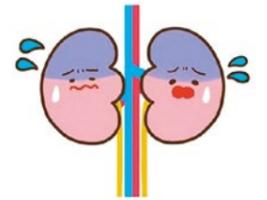
☎ ほけん課 保健係 ☎ 585-2783

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## あなたの腎臓を守りましょう

### 「慢性腎臓病（CKD）」を知っていますか？

慢性腎臓病（CKD）とは、腎機能が徐々に低下していくすべての腎臓病のことをいいます。糖尿病や高血圧が主な原因です。腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、初期の自覚症状はほとんどなく、症状が出るころには重症化していることが多いです。慢性腎臓病（CKD）を放置したままにすると、やがて腎不全になり、透析治療や腎移植が必要になります。



### CKDを予防するために健診を

町の健診には、CKDかどうかを判断する腎機能の検査が含まれています。

「異常あり」の場合は、放置せず、かかりつけ医や保健師に相談しましょう。早期に受診し、生活習慣病の重症化と合併症の発症を予防することが大切です。

### 伊達地域 CKD 対策ネットワーク

伊達地域では、透析患者や脳卒中、心臓病の発症を減らすため、健診や外来受診で異常が見つかった時に必要に応じて、かかりつけ医と腎臓専門医（公立藤田総合病院）が連携して診療内容を共有しながら治療を進めています。

また、町（保健師等）や薬剤師からの栄養や生活のアドバイス等、ネットワークの関係者で情報を共有し、住民の皆さんを支援しています。

### 伊達地域で活躍する医師からひと言

#### 腎臓の働きは何でしょう？

腎臓は何をしている臓器でしょうか？おしっこを作る臓器であることはわかりでしょう。おしっこの中には、余分な水分や体内で産生されたアンモニアなどの有害物質を含んでいます。その他にも、血液や骨を作るホルモンや血圧を上げるホルモンも作っています。

(医) かの木内科クリニック 石井 一 先生



## 毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

### 野菜のチーズとじ ～夏野菜をたくさん食べよう～

#### 【材料】

お好みの野菜……………適量  
(なす、エリンギ、にんじん、ピーマンなど)  
じゃがいも……………中1個  
ベーコン……………小1パック  
とろけるミックスチーズ……………100g  
サラダ油……………大さじ2  
バター……………1かけ  
しょう油……………小さじ  
塩コショウ……………少々

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮のまま十字の切れ目を入れ、ラップに包みレンジで5分くらい加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいも以外の具材も食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し②の具材を炒めたらバターとしょう油を入れる。
- ④塩・コショウで味を整え、①を加える。(様子を見て水分を加える。)
- ⑤チーズをかけた後、ふたをして弱火にし、チーズが溶けたらできあがり。

