



健康せきかわ21 いきいきライフ

スポーツの秋！

ウォーキングや体操で体を動かそう！

運動には、生活習慣病予防や脳の活性化・便秘改善・美容・気分を落ち着かせるなどの効果があります。村では、村民皆さんの心身の健康づくりを盛り上げるため、健康づくり計画「健康せきかわ21」を推進しています。また健康づくり推進協議会の運動部会では、11月19日「村民健康ウォーキング」を実施する予定です。詳細は、全戸配布チラシでお知らせします。

関川村健康づくり推進員の活動紹介

健康づくり推進員の皆さんは、地域の方と顔がみえる健康づくりを各地で展開しています。今回は、高田集落のウォーキング活動について健康づくり推進員地区役員の須貝勝さん（高田）にインタビューしました。

Q1：いつから始まったのですか。

平成18年頃からです。タスキを引き継ぎ、区長や健康づくり推進員などで協力しながら声掛けや回覧版で呼び掛けを行っています。

Q2：始まったきっかけは？

普段歩いていない人などに向けた健康づくりがきっかけです。強制でなく、自主的に自分の体を考え、健康や仲間づくりにつながると良いですね。健康づくり推進員は、その音頭取りです。

Q3：参加者の声は？

「足が軽くなり、嬉しい」という声や「おめさん、歩いているから足取りが軽いね」とほめられて嬉しかった、「歩いていてよかった」という声があります。

また「歩いた後は、一杯やりたくなるね」なんて声からバーベキューを行うなど、地域で顔がつながることもあります。「誰かと話ができる」、「気軽に参加できる」という声もあり、少人数ですが続けています。

高田集落ウォーキング

- ◆ 曜 日 月・水・金
- ◆ 集合時間 18：45（季節により18：30）
- ◆ 集合場所 高田集落の消防小屋前
- ◆ コース 高田消防小屋～平内新～小見で
Uターン
約1時間程度

健康のために一緒に歩きませんか！



『終活』

「終活」ということばを聞いたことがありますか？

就活、婚活という俗語にならいい、平成21年に雑誌社が造ったことばです。意味は、人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ、

今をよりよく、自分らしく生きる活動のことです。自分の最期をどのような形にしたいか、葬儀や墓をどうするかということに加えて、終末期の医療をどう受けるか、自分の人生をどう生きるかということまで含みます。最近では、エンディングノートと呼ばれる著書、終活セミナー等のイベントも行われています。

医療技術の発達、社会や環境の変化などにより平均寿命が延びています。昭和40年(約50年前)よりも寿命が10年伸びています。

一方、村の人口や高齢化率、家族構成は大きく変化

しています。人生の最期の迎え方も多様化してきました。病院で最期を迎える方が圧倒的に多いなかで、家で最期を迎えたい、迎えさせたいと希望する方もいます。

県立坂町病院の近幸吉医師は、高度の認知症や重篤な再起不能の病気になったときに、自分の意志として尊重してもらうための書面「事前指示書」四つのお願いを推奨しています。

この四つのお願いは、単に延命治療を望まないなど治療に対する意思表示だけでなく、自分の終わり方をいかに快適に過ごし、充実したものにしたいか、大切な人に伝えたいことを意思表示しておくものです。

終活について、家族で、友人同士で考えてみませんか？

健康講座

105

検尿と腎臓病の話

新潟県立坂町病院 内科 五十嵐 仁

皆さんにとって腎臓病とはどういうイメージでしょうか。心筋梗塞や肺炎、脳卒中などであれば、こんな病気といった想像がつくでしょう。しかし腎臓病は症状はなく、血液検査を受けているだけでは気づかれることはありません。

もし症状や血液検査で腎臓病が分かる状況ならば、その時にはかなり病状が進行している段階です。腎臓はどのような働きをしているのでしょうか。大きく2つの役割があります。余分な水分を捨てることと、体にたまった水溶性の毒物を体外に捨てることです。その他にも、造血ホルモンを作ったり、骨を丈夫にするビタミンDを作ったり、血液を上げるホルモンを作ったりと、あまり知られていませんが重要な役割も担っています。腎臓病になる

とこれらの役割が十分に行えなくなります。最初に「腎臓病は血液検査では分からない」と書きました。知るための手段が尿検査です。タンパクが出るとか潜血がある、などという会話が交わされます。その結果が重要です。尿検査自体はとても簡単な検査です。コップに尿をとり、試験紙を浸し、時間が経ったら試験紙を入れた容器に貼られている写真の色と比較して結果を判定します。

しかし、この検査を気軽にける施設は多くありません。病院には自動検査機がありませんが、それ以外の施設では基本的に手作業です。短い時間でも、きちんと秒単位の時間を計り、速やかに色を判定する作業は技術が必要です。複数の検体を平行して処理できず、一人分ずつやっていくし

かありません。検査後は尿や使用したコップを適切に廃棄しなければなりません。尿をこぼすとにおいが残ります。その点、健診では必ず尿検査をしてくれます。この機会を逃すことはありません。健診で検査される項目は、血圧、血糖、脂質、肝機能、尿など、いずれも軽い異常では症状のないものばかりです。受けなければ分からない軽い健康障がいを見逃すために健診はあります。もし異常を指摘されたら、是非かかりつけの先生か最寄りの医療機関で相談してください。

腎臓病の医療はどんどんよくなっています。しかし進行してしまつて組織が壊れてしまつた腎臓を元通りにするほどの技術はまだありません。すつかり機能を失つてしまえば、透析治療を一生続けることが必要です。この記事を読んで頂いた皆様方には、ぜひ検診をお受け頂き、早期発見早期受診に努めて頂きたいことをお願いいたします。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111