

## 健康せきかわ21 いきいきライフ

### 自分の生活習慣、ふり返ってみませんか？

6月は、健康づくりに関する月間・週間の多い月です。春から夏へ季節も移り変わる時期でもあり、疲れが出てくる時期です。この機会に生活習慣を改めて見直してみましょう。

#### 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

5月31日 WHO「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日「禁煙週間」

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子どもたちを守ろう～」

喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。国や県、村では喫煙者への禁煙や、周囲の健康を守る「自分の煙は他人に吸わせない」マナーを普及啓発しています。

\*「世界禁煙デー」は喫煙しないことが一般的な社会習慣を目指し、WHO（世界保健機関）が決めました。「禁煙週間」は世界禁煙デーからの一週間です。

\*禁煙外来の情報（県ホームページ）

[http://www.kenko-niigata.com/21/step2/tabaco/kinen\\_gairai.html](http://www.kenko-niigata.com/21/step2/tabaco/kinen_gairai.html)

#### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

なぜ歯磨きが大切なのでしょう？

⇒「プラーク」は歯みがきでなければ落とすことができないからです。

「プラーク」とは歯垢（しこう）のことで、歯周病やむし歯の原因となる細菌のかたまりです。

★むし歯や歯周病は歯を失う原因となる疾患です。さらにプラークの中の細菌が全身の血管に悪影響を及ぼし、糖尿病や心疾患、脳梗塞など生活習慣病を悪化させる危険性があります。食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。

また、歯や歯肉に症状がなくても歯科医院で定期健診を受けることで異常の早期発見ができ、痛み・費用・時間を最小限に治療することができます。

自分の健康は自分自身でないと守れません。おいしく食事をし、元気に生活していくために歯や口の健康について考えていきましょう♪

#### 6月は食育月間です

食育月間【にいがた減塩ルネサンス運動】

○食塩は1日1g減らしましょう！

普段の食事で、出来るところから減塩に取り組んでいきましょう！

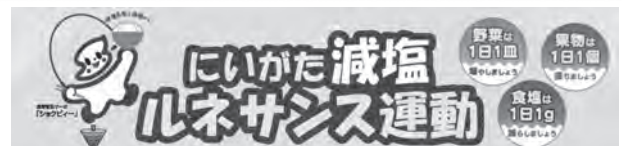
（例）汁物は具沢山にする、麺類の汁は残すなど。

○野菜は1日1皿増やしましょう！

1食につき生野菜なら両手に山盛り、加熱した野菜なら片手に山盛りの量を食べましょう！

○果物は1日1個とりましょう！

果物は1日に手のひらにのる量を目安に食べましょう！



# 関川村包括支援センター通信 ⑦③

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎(64)1473

## 「認知症初期集中支援チーム」がサポートします

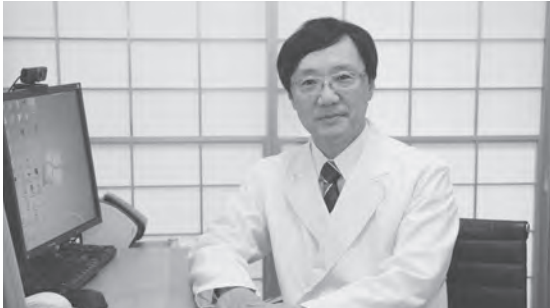
認知症は、症状が軽いうちから適切な支援を行うことで、症状の進行を遅らせることができる場合もあります。

村では、地域包括支援センターを中心に、高齢者の相談を受け付けていますが、その中でも認知症の相談は年々増えており、介護申請の原因も認知症が一番となっています。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、4月から認知症の方やその家族に関わり、早期発見・早期対応に向けた支援を行う認知症初期集中支援チームを設置しました。具体的には、認知症が疑われる方や認知症の方とご家族等の心配事の相談を受け、チーム員（保健師等専門職）が訪問

し、認知症サポート医や包括支援センターと協力しながら、認知症に関する情報の提供や医療機関への受診、介護サービス等の利用につながるための支援を行います。

村のチームの認知症サポート医には佐藤内科小児科医院の佐藤靖医師にご協力いただきます。



▲認知症サポート医の佐藤靖医師

# 健康講座

158

## おしっこ(尿)で何がわかるの？

新潟県立坂町病院 臨床検査科技師長 落合広美

紀元前の古代エジプトでは糖尿病は、おしっこにアリが群がる病気として文献に記載されていたそうです。おしっこから、体の不調や病気がわかります。

おしっこは血液が腎臓でろ過された排泄物です。正常であれば血液中の蛋白は再吸収されますが、腎臓の機能が低下すると蛋白はおしっこ中にでてきます。また糖も血液中の糖濃度がおおよそ160mg/dlを超えると腎臓で再吸収できなくなり、おしっこに出でてきます。

注目ポイントは色、頻度、量、におい、そして泡です。

▼色は健康人では薄い黄色と言われています。濃いのは脱水気味のサインです。朝一番のおしっこは濃いのは正常で、睡眠時におしっこを減らそうと濃縮しているためです。もし日中に朝と同じくらい濃い色だったら、すぐに

水分補給をしましょう。脱水は夏の症状という印象ですが、冬は水分摂取が減りやすく、意外と脱水しやすいのです。あまり汗の出ない時期でも1日1〜2ℓの水分摂取が必要

です。またサプリメント等を飲んだ後は濃い黄色のおしっこが出る場合がありますが、サプリメント成分の色です。▼頻度は7〜8回、昼間は4〜7回、夜間0〜1回前後です。昼間8回以上、夜間2回以上で計8〜10回以上の場合「頻尿」です。1回の量が少なく何度もトイレに行くことが特徴です。ストレスや緊張、過活動性膀胱や膀胱に炎症などの刺激があることが考えられます。細菌感染による膀胱炎の場合は尿が濁ることがありますので、直ちに病院へ行きましょう。寒さで頻尿味

きましよう。寒さで頻尿味になることがあります。下半身を冷やさないことが大切です。

す。▼量は1日平均で1〜2ℓのおしっこを出しています。3ℓ以上に増えた場合「多尿」が疑われます。大量の水分摂取、ストレスや病気の場合もありますので、1日分のおしっこを溜める蓄尿検査で診断されます。逆に少ない場合400ml以下の場合「乏尿」と呼ばれ、治療が必要な場合があります。▼においは健康人では無臭とされています。

臭い(アンモニア臭)と感ずる場合は膀胱炎などの感染症が疑われます。糖尿病で糖が多く出ている場合は甘酸っぱいにおいがします。▼泡立つ場合は蛋白が出ている特徴です。健康人でも運動後や熱のある時は一過性に蛋白が出る場合があります。

赤いおしっこ(血尿)、白いおしっこ(膿尿)、臭い、泡が消えないおしっこときはすぐに病院へ行きましょう。健康チェックとして日ごろからおしっこをトイレで流す前に目見る習慣が大切です。尿検査は痛みがなく、簡単に採ることができる検査ですので、定期的に検査してみたいかがでしょうか？

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111