



# 健康カレンダー11月号



## 小児科の夜間・休日受付

### ○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

### ○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

### ○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

### ○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット



## 献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いいたします。



## 11月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ★鉦田	6 ★鉦田	7 ★鉦田	8 ▼旭	9
10	11	12 ●鉦田 ▼旭	13 ▲鉦田	14 ▲鉦田	15 ●旭 ▲鉦田	16
17 ★鉦田	18	19 ★大洋	20 ★大洋	21 ▼大洋	22 ▼大洋	23
24	25 ▲鉦田	26 ▲鉦田	27 ▼鉦田	28 ●大洋 ▼鉦田	29 ▼旭	30

● 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）

★ 基本健診（事前予約制） 受付時間 9:30～11:20/13:30～14:50

▲ ミニドック（事前予約制） 受付時間 8:00～11:20

▼ 乳がん検診（事前予約制） 受付時間 10:00～11:10/13:30～14:40

## 個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。

事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉦田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

☎0291-33-3691

☎0291-39-4866

☎0291-37-1411

## 塩分の摂りすぎにご用心

肌寒く感じることも多くなり、「冬」の訪れを感じている頃ではないでしょうか？寒くなってくると食べたくなくなり、食卓に登場する回数が多くなるのが「鍋」ですね。色んな野菜を一度に摂れる、お魚でもお肉でも美味しく食べられる等、まさに「栄養」と「ボリューム」の2つが叶いますね。しかし、鍋を食べる際は塩分の摂りすぎに注意が必要です。

厚生労働省では、1日の塩分摂取量は男性で1日7.5g以内、女性で1日6.5g以内が目標としています。鍋は1回におおよそ6gの塩分が含まれているとされており、1日相当量に近い塩分を摂ることになります。では、塩分の摂りすぎはなぜ体に良くないのでしょうか？



～塩分摂取による体への影響～

「高血圧症」・「脳血管疾患」・「心臓病」・「腎臓病」等を引き起こすと言われています。

今回は、「慢性腎臓病」に注目してみたいと思います！

成人で8人に1人、80歳代では2人に1人と言われています。

腎臓は、主に余分な物を取り除く”ろ過装置”の役割があります。しかし、ろ過の働きをする部分はとても細い血管でできているため、塩分や糖分の摂りすぎにより血管が傷つき働きが低下します。腎臓は“沈黙の臓器”とも言われており、腎臓が障害を受けているサインに気が付くことが大切です。



～慢性腎臓病のサイン

- ・血液検査（e-GFR：60以下）
- ・尿検査（尿蛋白：+、++、+++）
- ・むくみ、かゆみ、夜間の頻回な尿意



～慢性腎臓病を予防するには～

・塩分の摂りすぎに注意する

醤油は上からかけずにつけて食べる、ラーメンやうどん等の汁は飲まないことに加え、加工食品の食べすぎにも注意が必要です。出汁を利用する、香味野菜（ショウガ、ニンニク、しそ等）でアクセントをつける、酸味をつける、香辛料を使用する等の工夫もあります。

・カリウムを摂取しましょう

カリウムには、食塩を体の外に出してくれる働きがあります。カリウムを多く含む、野菜や果物、海藻、いも、豆類を毎日食べましょう！  
※すでに腎機能が低下している方のカリウム摂取につきましては、かかりつけの医師にご確認ください。

## 11月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3日（日）	高須病院	鉦田2570	33-2131
4日（月）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
10日（日）	たいようクリニック	上幡木1401-1	32-8062
17日（日）	高須病院	鉦田2570	33-2131
23日（土）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
24日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

鉦田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-39-4866

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-39-6000

FAX 0291-37-3818

Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp)