



健康カレンダー1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～午前11時45分（日・祝日）

※1月1日は午後の部のみ 午後1時00分～午後3時15分

○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>

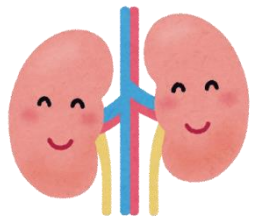
いばらき医療機関情報ネット 検索



腎臓の機能低下に注意しましょう！！

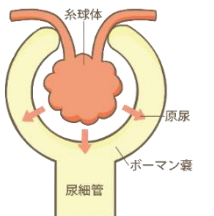
自覚症状が少ない腎臓病の早期発見と予防はとても大切です。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は腎臓の機能低下につながります。適切な治療と生活習慣の改善で腎臓を守りましょう。



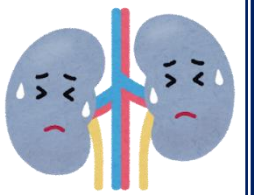
○腎臓のはたらき

腎臓は体に2個あり、全身と血管でつながっています。1個の腎臓には、毛細血管が糸玉のように集まった糸球体が約100万個あり、それらが血液をろ過して尿をつくり老廃物を体外に排出しています。



○腎臓の機能の低下と生活習慣病の関係

元々、腎臓の機能は血管の老化により加齢とともに低下しますが、さらに血糖や血圧が高い状態が続くと糸球体の毛細血管をはじめ腎臓の血管に傷をつけることで、腎臓の機能低下の進行が早まります。腎臓の機能が低下した状態を慢性腎臓病と呼び、むくみや貧血、高血圧などが進み、さらに進むと透析が必要になります。



○健診結果を見直してみましょう

健診項目	基準値	説明
クレアチニン	男：1.00以下 女：0.70以下	本来、糸球体でろ過されほぼ尿中に排泄される。腎臓機能障害で上昇する。
eGFR	60以上	腎臓の糸球体が1分間にどれくらいの量の血液をろ過し、尿をつくれるかを示す値。 60未満は医療機関の受診を！
尿蛋白	(-)	本来、尿中に排泄されることはほとんどない。糸球体の毛細血管等に傷がついてろ過機能が低下することで尿中に排泄されることがある。 (1+/2+/3+)は医療機関の受診を！

○まとめ

健診結果に腎臓の機能低下のサインがあった場合、慢性腎臓病が進行している可能性があります。慢性腎臓病はきちんと管理すれば健康寿命を長く保つことができますので、サインを見逃さず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

献血のお知らせ

日にち 1月29日（水）
受付 9:30～11:00
会場 旭総合支所



1月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 ●鉦田	8	9 ◆鉦田	10 ◆鉦田	11
12	13	14 ◆大洋	15 ▼鉦田 ◆大洋	16 ▲鉦田	17 ●旭 ◆鉦田	18
19	20 ●大洋 ◆鉦田	21 ◆旭	22	23	24	25
26	27 ◆鉦田	28 ◆鉦田	29 ◆旭	30 ◆旭	31 ◆旭	

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）
- ▲ 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 10:00～11:10/13:00～14:40
- ◆ 子宮がん検診（事前予約制） 受付時間 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

1月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（水）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
2日（木）	高須病院	鉦田2570	33-2131
3日（金）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
5日（日）	舟木クリニック	舟木179-3	36-5288
12日（日）	上杉医院	鉦田1635-1	32-2509
13日（月）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
19日（日）	高須病院	鉦田2570	33-2131
26日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

鉦田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818