

特集 浦添糖尿病性腎症重症化予防プロジェクト！

糖尿病の合併症の一つに腎症があります。腎不全として重症化すれば人工透析が必要となる病気です。腎不全になりますと、週3回、1回4～5時間かけて、体の中の毒素を機械で除去（人工透析）しないと尿毒症で亡くなります。以前は慢性腎炎から腎不全になる割合が高かったのですが、今では糖尿病が原因で腎不全になる患者さんが増えました。特に沖縄県は、腎不全による透析の移行率が全国でもトップクラスで、医療経済的にも早急に対策を立てないといけない危機的な状況です。浦添市内でも透析患者さんは200人以上住んでいらっしゃいます。日本政府は腎臓病重症化予防プログラムというプロジェクトを立ち上げました。沖縄県もこのプロジェクトに取り組み、浦添市では健康づくり課を中心として、早期に腎臓専門医の受診を勧める体制づくりをスタートさせました。行政と浦添市内のかかりつけ医、そして腎臓の専門医の三位一体によるプロジェクト、浦添じんじんプロジェクトです！早めの専門医受診が透析への移行を遅らせることに繋がります。

さて、先月の健康教室参加者は1名でした。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

6月6日の健康教室からの感想とアドバイス

・60代女性：自己流でやっていたがダメだった。合併症が怖い。

食事のバランスなど考えたこともなく、スナック菓子も多いと思う。

薬飲まずにやっていきたいが、...

→ 牛乳や野菜、順番として野菜を先にとる、などバランスよい食事を摂るように心がけ、ゆっくり食事を楽しむこと。頭で食べるように！ 間食も多い、特にポテトやアイスなど。カロリーを減らすことを考えて行けば天寿を全うできます。

時間割表

7月6日(土) 栄養指導のみ

7月11日(木) 健康教室

2時間目給食あり

7月13日(土) 栄養指導のみ

7月20日(土) 栄養指導のみ

7月27日(土) 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

<編集後記>

いよいよ梅雨も明け、夏本番。七夕、ビーチパーティー、と食べる機会が増えますね。台風もそろそろ。お薬切らさず、水分補給も！