

知っていますか？ CKD (慢性腎臓病)

CKDとは、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいは、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態を言います。悪化すると、人工透析が必要となる場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中などの生命に関わる病気の危険因子にもなります！

大人の約8人に1人が
CKD患者

こんな人は要注意!!



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている



家族に腎臓病の人がいる

CKD予防は生活習慣の改善から始めましょう!

- ①規則正しい生活
- ②バランスの良い食事
- ③減塩
- ④禁煙
- ⑤適度な運動
- ⑥定期的な健診

鹿児島県 健康増進課 <http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>

3月24日は「世界結核デー」です!

「世界結核デー」とは?

「世界結核デー」(World TB Day)は、1882年3月24日のコッホ博士による結核菌発見の発表を記念し、世界の結核根絶への誓いを新たにするために1997年に制定されました。それ以降、毎年3月24日前後に世界でイベント等が開催されています。

結核は現代の病気です

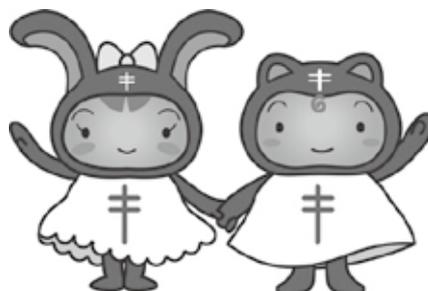
結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気ではありません!

日本国内では、今でも1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている**重大な感染症**です。

- タンのからむ咳が2週間以上続く
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続く

このような症状がある場合には、結核を疑って**早めに医療機関を受診**しましょう!

高齢者の方の場合は、症状が出ないことがあります。年に一度は健康診断を受けましょう。

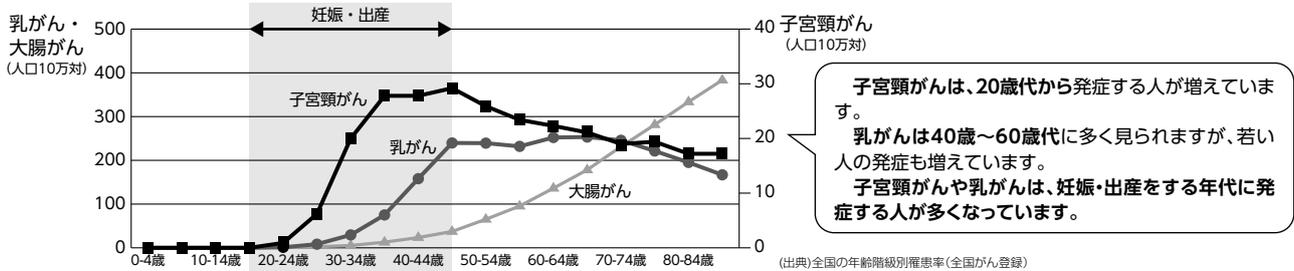


3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です!

国では、3月1日から8日を女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する女性の健康週間に設定しています。この週間をきっかけに、自分のからだに目を向け、生活習慣を見直してみましよう。

県では、「女性にやさしい医療機関・薬局」「女性の健康づくり協力店」を指定しています。詳しくは県のホームページをご覧ください。

◆女性に起こりやすい代表的な病気【子宮頸がん・乳がん・大腸がん】の年齢別の罹患状況

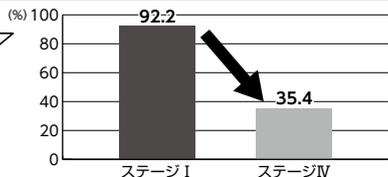


【乳がん】

11人に1人の女性がかかるといわれています。早期発見により治療することも多いので、**40歳以上の方は2年に1回、乳がん検診を受けましよう。**

乳がん5年相対生存率

(出典)がん情報サービス



【子宮頸がん】

子宮頸がんのほとんどはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因で、セックスの経験がある人は誰でも感染する可能性があります。HPV感染を予防できるHPVワクチン接種は、定期接種となっていますので、小学6年生から高校1年生相当年齢の方は無料で接種を受けることができます。予防接種を受けるかどうかは、ワクチンの有効性とリスクを理解した上でご判断ください。

初期は無症状ですが、がん検診で早期発見することができます。早期に発見することで妊娠・出産も可能です。
20歳以上の方は1年に1回、子宮頸がん検診を受けましよう。

大腸がん検診を受けていますか? ~3月は国際的な大腸がんの啓発月間です~

◆かかりやすいがんの順位

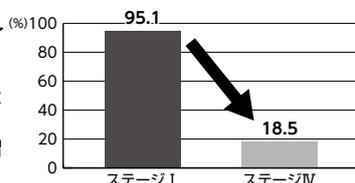
	1位	2位	3位
男性	胃	前立腺	大腸
女性	乳房	大腸	胃

(全国の罹患数：H28年全国がん登録)

男女とも大腸がんにかかる人は多い!
特に40代以降にかかる人が増えている!

大腸がん5年相対生存率

(出典)がん情報サービス



早期に発見できれば助かる可能性も高くなります!
そのためには、がん検診を受けましよう!

◆40歳以上の方は、年に1回は大腸がん検診を受けましよう!

大腸がんの検診は、便検査を行います。大腸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。

検診で「要精密」となった場合は、必ず精密検査を受けましよう!!

がん検診については、各市町村のがん検診担当窓口にお問合せください。

各市町村がん検診窓口一覧
(鹿児島県ホームページ)⇒



鹿児島県くらし保健福祉部障害福祉課

ひとりで悩まないで ~3月は「自殺対策強化月間」です~

最新の人口動態統計(平成30年)によると、平成30年の自殺者数は全国で約2万となっています。本県においても毎年約300人の方が自ら命を絶っており、非常事態が続いています。

自殺を考えている方は、表情が暗くなったり、飲酒量が増えるなど、何らかのサインを発していると言われています。あなたの家族や友人の様子が、「いつもと違う」と気づいたら、声をかけ、話を聞いてください。

そして、悩みを抱えている方は、あなたの今の気持ちを聴かせてください。

相談窓口

- 県自殺予防情報センター ☎099-228-9558
- 県精神保健福祉センター ☎099-218-4755
- こころの電話 ☎099-228-9566・9567
- 精神科救急医療電話相談窓口* ☎099-837-3458
※月~土:17時~翌9時、日祝及び12月29日~翌年1月3日:9時~翌9時
- 各保健所 ■ 各市町村

SNSでの相談窓口

- NPO法人ネットボリス鹿児島
スマートフォンアプリ「LINE」のID検索で「meyasubako」を検索、もしくは、QRコードより追加してください。

