

能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

## 令和6年度の 能勢町健康長寿事業

これまで能勢町健康長寿事業「のせけん」では、様々な測定を実施してきました。今後は「のせけん」参加者以外の方にも対象を広げ、住民の皆さまの更なる健康増進を目指します。その取り組みの一つとして、下記のとおり令和6年度中に**3回、各地区を巡回**します。

### 能勢町健康長寿事業



### いきいき百歳体操会場 体力測定会

年に1回の体力測定会です。身体を振り返り、生活に活かしましょう。

体操の日に実施します

- 期間 令和6年7月～12月の間に各地区1回
- 場所 各地区公民館
- 対象 いきいき百歳体操に参加している方
- 内容 握力、5m歩行速度、5回立ち上がり時間、TUG(歩行バランスの測定)



### いきいき(かみかみ)百歳体操会場 お口のチェック

オーラルフレイル(口の虚弱状態)の項目を測り、予防法をお伝えします。

体操中に1人ずつ検査へご案内します

- 期間 令和6年9月～令和7年1月の間に各地区1回
- 場所 各地区公民館
- 対象 いきいき(かみかみ)百歳体操に参加している方
- 内容 お口の機能の検査(かむ力、飲み込む力、舌の力など)



### 第3回 のせけん測定会

血圧や筋肉量、内臓脂肪など、あなたの結果をみて日常生活の工夫をお伝えします。5か年の事業「のせけん」としての最後の測定会です。ぜひご参加ください。

- 期間 令和6年9月～令和7年9月の間に1人1回(前回測定会から約2年後にご案内)
- 場所 各地区公民館及び保健福祉センター
- 対象 のせけんに参加している方
- 内容 65歳未満:問診、体組成測定など  
65歳以上:問診、体組成・体力測定※、お口のチェック、もの忘れテストなど

※いきいき百歳体操会場で実施済みの方は、項目を省略します

時間・場所は個別にご連絡します



皆さん、糖尿病の合併症は知っていますか？今月号は、糖尿病のある人が適切な血糖値や血圧の管理ができていないと、自覚症状なく進行してしまう「糖尿病性腎症」についてご紹介します。

## 「糖尿病性腎症」とは？

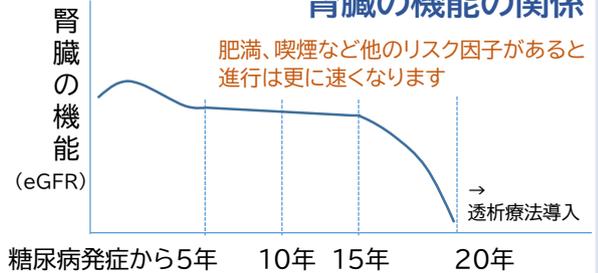
「糖尿病性腎症」は人工透析の原因の圧倒的第1位の病気です！ 怖い状態であるにもかかわらず、ほとんど自覚症状がないため、気づかずに進行してしまうことが多い病気です。

一度低下した腎機能の回復は難しいため、**早期発見と予防**が大切です。

腎臓は、血液をろ過し、体内の老廃物を尿として排泄する働きをしています。

糖尿病性腎症とは、血糖値が高い状態が続くことで、腎臓にある細い血管(糸球体)が傷つき、体に必要な成分(たんぱくなど)が尿中に漏れ出る状態を指します。進行すると、老廃物が血液中にたまってしまいうため、最終的に老廃物を取り除く透析療法が必要となります。

### 糖尿病にかかっている年数と腎臓の機能の関係



糖尿病になると誰でも腎症になるリスクがありますが、特に未治療の方・治療を自己中断された方ではリスクがかなり高まります

横野博史(1999), 糖尿病性腎症-発症・進展機序と治療, 診断と治療者より引用・改変

## 腎臓を守るためにできること

### 健康管理

腎臓は、血糖と血圧を適切な値にすることで進行を抑えられることがわかっています。目標値は年齢や既往歴によって異なるため、かかりつけ医に確認しましょう。

「糖尿病性腎症」の発症や進行を抑えるための目標値(目安)

血糖指標(HbA1c) : 7.0%

血圧\*: 130/80mmHg (\*糖尿病がある方の目標値)

### 減塩

食塩(塩分)を取りすぎると、腎臓に負担がかかります。塩分を控えることで、腎臓を守るだけでなく、血圧の低下にも効果が期待できます。**血圧を適正に保つこと**で腎臓を守ることができます。

### 運動

以前は腎機能が低下した方は安静が治療の一つと考えられていましたが、最近の研究では**適度な運動は腎機能の悪化を抑え、透析に至るのを先延ばしにすることがわかっています**。適切な運動量については、個々の症状にもよりますので、医師の指導を受けてください。

腎臓を守るには毎年健診を受けることが大切です。腎機能に異常が見られた場合はもちろん、糖尿病や高血圧などリスクのある方は早めに医療機関を受診しましょう！

CKD診療ガイドライン2023, 糖尿病治療ガイド2019, 富野康日ら(2021), 糖尿病性腎臓病の病態と治療(中外医学社)

(大阪大学大学院医学系研究科 利光 由衣、呉代 華容)

