



**対象** 概ね 50 歳以上の人  
**受講料** 無料。ただし、材料費等は自己負担。

**申し込み・問い合わせ**

- ▶各地区公民館  
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶下津地域の教室について  
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について  
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場所	日時	内容(講師・会場)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	17日(金) 10:00～	世代間交流(黒江幼稚園)
	30日(木) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	6日(月) 10:00～	世代間交流(日方幼稚園)
内海公民館 (☎482-2158)	7日(火) 10:00～	世代間交流(内海幼稚園)
	9日(木) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	6日(月) 10:00～	世代間交流(大野幼稚園)
	20日(月) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
亀川公民館 (☎483-5282)	14日(火) 10:00～	世代間交流(亀川幼稚園)
	17日(金) 10:45～	世代間交流(亀川小学校)
	27日(月) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	9日(木) 10:00～	世代間交流(巽幼稚園)
	16日(木) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
北野上公民館 (☎488-0988)	14日(火) 14:00～	人権講座(井澤慶三さん)
	28日(火) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	6日(月) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
	7日(火) 9:50～	世代間交流(中野上小学校)
南野上公民館 (☎487-1481)	2日(木) 14:00～	健康体操(小西美智子さん)
	9日(木) 14:00～	作品づくり(中村李弥さん)
下津幼稚園	1日(水) 10:00～	
加茂川小学校	14日(火) 9:40～	世代間交流
大東小学校	27日(月) 10:50～	
大崎公民館 (☎492-2110)	20日(月) 14:00～	音楽教室(井澤慶三さん)
拝待体育館	8日、22日、29日(水) 14:00～	健康体操(小西美智子さん) ※8日は初心者向け



**体操で健康になろう**  
体力を維持し、健康寿命を延ばすためにも、日々の運動習慣は大切です。体力に自信がない人でも、気軽に参加していただける体操教室を開催しています。皆さん、ぜひご参加ください。

日時	場所	内容
11月7日(火)、21日(火) 13時30分～15時	市民体育館	健康体操教室
11月10日(金)、24日(金) 10時30分～11時30分	総合体育館	元氣アップ教室(ダンベル体操)

指導者 小西美智子さん  
参加費 1回300円  
問い合わせ 海南市スポーツ振興グループ  
(☎483-4300)

**休日在宅当番医(11月)** (受付9時～16時)

夜間の問い合わせは  
助和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

3日(金)	いぬい内科呼吸器科内科クリニック	名高	☎483-4030
5日(日)	しおたにクリニック	七山	☎486-0010
12日(日)	くらはしクリニック	黒江	☎483-4013
19日(日)	さいかクリニック	下津町丁	☎494-1111
23日(木)	恵友病院	船尾	☎483-1033
26日(日)	木村医院	沖野々	☎487-3100

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

**献血にご協力ください(11月)**

※諸事情により変更する場合があります。

17日(金)	9:30～12:00	㈱サイバーリンクス海南支店
	13:30～16:30	ながみね農業協同組合本店
26日(日)	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店

**みんなでラジオ体操**  
ラジオ体操の正しい方法を習得し、「ラジオ体操の輪」を地域でひろげませんか。

①日時	11月16日(木) 13時30分～14時	大崎公民館
②日時	11月17日(金) 13時～13時30分	中児童館
③日時	11月22日(水) 9時30分～10時	住民センター前
④日時	11月30日(木) 9時～9時30分	小中地蔵尊前
⑤日時	12月5日(火) 8時30分～9時	たべパーク集会所

※雨天延期(③④のみ)

**40歳以上の海南市国民健康保険に加入の皆さんへ**  
締め切り迫る！年度に一回、無料で「特定健診」を受けるチャンス  
特定健診を受けると生活習慣病の危険性がわかります。年度に1回はご自分の体の状態をチェックしましょう。  
特定健診の申込期限は11月30日です。お早めにお申し込みください。  
※特定健診は20分程度で受診でき、がん検診(年度に1回無料。乳がん検診は2年度に1回無料)も一緒に受診できます。  
問い合わせ 健康課  
(☎483-8441)



お問い合わせ ☎482-4521

**慢性腎臓病について**

内科 腎臓専門医 坂頭 美智子

蛋白尿や血液検査で腎機能低下を指摘されたことはありませんか。

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)はCKDとよばれ、「腎臓の障害(蛋白尿など)、もしくは推算GFR(糸球体濾過量:腎機能を示す指標60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満の腎機能低下が、3カ月以上続くこと」と定義されます。CKDは、ひとつの腎疾患を意味するものではありません。慢性に経過するさまざまな腎臓病の総称です。それぞれの腎疾患により、原因もさまざまです。

CKDを治療せず放置すると、場合によっては腎不全に進行し、重篤な場合は透析療法などの腎代替療法が必要になることがあります。さらに、CKDは心筋梗塞や脳卒中の発症のリスクが高くなるといわれています。そのためCKDの早期発見早期治療が重要です。

急性腎不全や、ネフローゼ症候群(尿に蛋白が出てむくみ(浮腫)が起こる疾患)など一部の腎疾患を除き、腎臓病の多くは初期には自覚症状がなく慢性に経過し進行します。CKD早期発見のために、健診やかかりつけ医受診で尿検査、腎機能検査(血清クレアチニン検査、推算GFR)を受けてみましょう。CKDと診断された場合には、その原因の検索と、病状に応じて経過観察、生活習慣の改善、あるいは治療が必要となります。

当院ではCKDについて、慢性腎炎、ネフローゼ症候群に対する腎生検(腎臓の組織の一部を採取し顕微鏡で観察する検査)を含む、腎機能低下等の原因を診断するための検査から治療まで、また、慢性腎不全に対しては降圧治療を中心とした薬物治療、食事療法(低たんぱく食事療法)、生活療養指導を行っています。慢性腎不全の療養のために4日程度の教育入院も開始しています。腎臓病でご心配なことがありましたら、どうぞご相談ください。



**いきいき 健康ライフ**