

オシッコが早期発見の決め手!

肝臓・胃腸病は、わりとポピュラーな病気ですが、「腎臓病」は、いま一つ意識しにくい病気です。というのも、この病気が自覚症状のないまま慢性的に進行するケースが多いからです。

■腎臓の働き

①血液の中の老廃物をろ過し、余分なものを尿として排泄し、血液の濃度を一定に保つ。

②血圧を調節するホルモンを分泌

医療の進歩で命が助かる『腎臓病』

末期になると、尿がほとんど出なくなるため、体内に毒素がたまり、皮膚神経、循環器など全身に症状をきたします(尿毒症)。

「尿毒症」まで進行した場合、生命に危険が生じる可能性があるため、透析治療(血液を浄化し、体内にたまった尿毒を体外に排泄させる方法)が必要となります。

■こんな時が危険

むくみ、高血圧、疲れがたまり

予防策は?

①朝型の生活リズムを腎臓の機能には、朝型のリズムがあります。夜更かし・疲労は最も腎臓に負担をかけます。

②水分を十分に摂り、排尿は我慢しない

③高齢者は、「急性腎不全」の誘因となる脱水症状に注意する必要があります。

④酒・たばこは控えめに

⑤高血圧、痛風、糖尿病の方は生

活管理をしっかりと

⑥体を清潔に保つ

⑦三度の食事をきちんと摂る

⑧薬は、医師の指示をしっかりと守り、必要以上の服用は避ける

平成十年五月現在、岩室村の透析患者率は、尿路性器系患者において、受療中患者の約9%を占めています。

病気を予防するには、何といっても「規則正しい生活」と「定期的健康診断」に尽きます。今一度、日頃の生活を振り返り、見つめ直すことをお勧めします。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

ごほう料理というところ、まず思いつくのはきんぴらごほうや煮物といったものですが、今回はごま風味の和風サラダにしてみました。年代を問わずおいしくいただけます。



チーズ入りごほうサラダ

材料(4人分)

ごほう.....80g
酢.....少々
塩.....少々
プロセスチーズ.....40g
きゅうり.....1本
玉ねぎ.....1/2個
サラダ菜.....4枚

【マヨネーズ...大さじ3
白いりごま...大さじ2
砂糖.....小さじ1/2
酢.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー 154kcal (ごはん軽1杯)
脂質 12.7g 鉄分 0.8g 塩分 0.7g
たんぱく質 4.4g カルシウム 130mg

作り方

●ごほうは厚さ3mm、長さ5cm位の斜め薄切りにしてから細切りにする。水にさらしてからアクをぬき、酢、塩少々を加え熱湯でさっとゆでる。

●チーズはごほうと同じ位の長さの5mm角の棒状に切る。きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を絞っておく。

●ボールにソースを合わせ、ごほうを加えて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

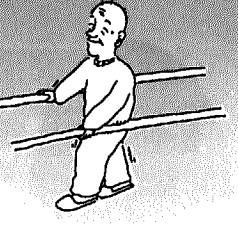
●食べる直前にチーズ、きゅうり、玉ねぎを加え和える。サラダ菜を敷き盛りつける。

〈ワンポイント〉

ヘルス教室「骨粗鬆症予防」でご紹介した献立です。チーズは良質のたんぱく質と豊富なカルシウムを含んだ食品ですので、「骨粗鬆症予防」には、もってこいといえるでしょう。

ごほうはシャキシャキした歯ごたえを残すために、あまりゆですぎないようにします。お好みで七味とうがらしを入れるとお酒のおつまみにもぴったりです。晩酌のおともにぜひお試しください。

特別養護老人ホーム(分水町に建設中)の名称が『分水の里』に決まりました!



特別養護老人ホームの名称が「分水の里」に決まりました。昨年末の理事会で、多数の応募の中から、この名称を採用させていただきました。たくさんの応募をありがとうございました。



▲今年10月にオープンする特別養護老人ホーム「分水の里」

ホームヘルパーをご利用ください。

お年寄りや障害者がある家庭で、介護や家事の手助けが必要な時に、ホームヘルパーが訪問し、身の回りのお世話をします。

サービスの内容

- 【介護のお世話】食事や入浴の介助、通院介助
 - 【家事のお世話】調理、衣類の洗濯、掃除など
 - 【相談、助言】介護相談、福祉相談など
- ※訪問回数やサービスの内容は、ご家庭の事情などを考慮して決定します。



利用料

生計中心者の税額に応じて、1時間あたり無料~910円です。

お申し込み・お問い合わせは

岩室村役場住民福祉課(82-5712)、又は岩室村在宅介護支援センター(82-5490)へ。

幼児医療(入院)費 受給申請はお済ですか?

村では、1・2歳児の入院に対し医療費助成を実施しています。この助成を受けるためには受給者証の交付申請が必要となります。この手続きを忘れて、医療費の助成が受けられなくなる場合がありますので、必ず申請してください。なお、0歳児の保護者は、1歳になる月に申請してください。

【手続き】①印鑑②健康保険証③乳児医療受給者証を持って、役場保健衛生課(☎82-5714)までどうぞ。

2月は児童手当の支払月

現在、児童手当・特別給付を受給されている人は、今月10日、指定された金融機関口座に、振り込まれますのでご確認ください。[住民福祉課・児童福祉係 ☎82-5712]

国民年金からの...住民福祉課 お知らせ ☎82-5713

国民年金保険料は忘れずに申告しましょう

平成十年一月から十二月までの一年間に納めた国民年金の保険料は、全額が社会保険料控除を受けられます。

これは、ご本人だけでなく家族のために納めた保険料も対象になります。平成十年の保険料は、表のとおりです。

●平成10年の保険料額		
定額保険料		
平成10年1月~3月	1か月	12,800円
平成10年4月~12月	1か月	13,300円
平成10年1月~12月の合計額		158,100円
定額保険料と付加保険料		
平成10年1月~3月	1か月	13,200円
平成10年4月~12月	1か月	13,700円
平成10年1月~12月の合計額		162,900円

社会保険庁が年金ホームページを開設しました

社会保険庁は、平成十年十二月より「社会保険庁年金ホームページ」を開設しました。

収録情報

- ・トピックス
- ・公的年金の基礎知識
- ・年金に関する届書の書き方及び手続きの説明
- ・裁定請求の説明
- ・年金に関するQ&A
- ・年金相談窓口の案内

曜日・時間に関係なく、いつでも利用できます。

<http://www.nenkin.go.jp/>

※社会保険庁年金ホームページに関するお問い合わせは、社会保険業務センター中央年金相談室 ☎03-3333-4131 までお願いします。



▲新潟県国民年金マスコット ゆめありくん