消防署からのお知らせ

1月26日は「文化財防火デー」です

毎年1月26日は、「文化財防火デー」に制定されています。昭和24年1月26日に世界歴史遺産に登録されている法隆寺（奈良県）の金堂が炎上し、貴重な壁画等が失われましたが、この事件を期として、昭和25年に文化財保護法が制定されました。

その後、昭和30年からは、1月26日を「文化財防火デー」と定め、文化財を火災、震災その他の災害から守るために、文化財愛護に関する意識の高揚を図っています。

1月から2月は、火災が多発する時期ですので、十分注意してください。

ゴミ焼却の不注意による林野火災が発生しています！

不注意なたき火、タバコの投げ捨ては絶対にやめましょう！！
やむを得ず火を使う場合は、下記の点に注意してください。

1　火入れをする場合は、市町村長に申請し必ず許可を受ける。
2　強風時や乾燥時には、たき火・火入れをしない。
3　水バケツなど、消火の備えをする。
4　火を完全に消すまでは、その場を離れない。
5　枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。
6　火遊びは絶対しない。
7　たばこの吸いがらは必ず消し、投げ捨ては絶対しない。

健康アドバイス

公立小野町地方綜合病院

ノロウイルス胃腸炎について

柏木（かしわぎ）　真人（まさひと）医師

柏木　真人　医師

ノロウイルスはヒトに対して嘔吐、下痢などの胃腸炎症状を起こす有名なウイルスで、季節的には冬に多い食中毒の原因として知られています。その多くは数日の経過で自然に回復するため、嘔吐の続く時期は辛いですが、脱水に注意して過ごしていただくのが大事です。ヒトへの感染経路は、主に経口感染で、感染した人の便や吐物およびこれらに汚染された物品類、そして食中毒としての食品類（汚染されたカキ、その他の二枚貝類の生または加熱不十分での摂食（85℃、1分以上の加熱で失活するとされる）、汚染された井戸水など）が感染源としてあげられています。また、通常のアルコール消毒は無効であり、環境消毒として次亜塩素酸ナトリウム（手指消毒には使わないでください）の使用が必要です。感染者の看病などの際、まずはご自身が感染しないように注意いただく必要があります。

インフルエンザウイルスやまだ尽きないコロナウイルスもそうですが、日頃からの手洗いなどによりウイルスを体に取り込まない予防が大事ですので、安心な食生活のためにも引き続き手指衛生に努めていただければと思います。

柏木真人医師の診療日及び受付時間
●第2・4火曜／8：30～11：30　●火・木曜／15：00～16：30
●金曜／8：30～11：30　●第1土曜／8：30～11：30
詳しくは、公立小野町地方綜合病院　☎0247-72-3181までお問い合わせください。

CKDを予防しましょう

（Ⓒhronic=慢性　Ⓚidney=腎臓　Ⓓisease=疾患）

CKDとは慢性腎臓病のことをいいます。

メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症などが主な原因と言われており、現在、日本の成人では8人に1人はCKDと推計されています。

CKDを放置しておくと、動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳卒中などの深刻な合併症を引き起こし、末期腎不全となり透析治療が必要になる恐れがあります。

初期には無症状であることがほとんどです

むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状があらわれたときには、すでに病気が進行していることが多々あります。

CKDは尿検査と血液検査、画像検査などで判断します。村の健康診査では、早期発見のため腎機能検査（クレアチニン・eGFR・尿検査）をしています。

腎臓は一度悪くなってしまうと、元に戻すことができません。

大切なのは病気の進行を食い止め、腎不全による透析治療への移行を遅らせることです。

適切な治療を受けましょう

CKDが心配な方は、必ず医師にご相談ください。

血圧の管理が大切です。

目標血圧
130/80㎜Hg
以下

生活習慣の改善で、進行を食い止めましょう

○水分摂取は適量を

脱水は腎臓の働きを悪化させます。一方、水分の過剰摂取はむくみの原因につながります。（一般成人の飲水量の目安は1ℓ～1・5ℓ程度です。）

○食塩は1日6g未満

食塩の過剰摂取は高血圧やむくみの原因になります。

○禁煙、節酒を心がける

喫煙は血管を収縮させ血圧を高めます。お酒は日本酒に換算して1合程度を目安に。

○たんぱく質、カリウムの摂取量に注意

これらの過剰摂取は腎臓や心臓の負担になります。主治医に相談しましょう。

○適度な運動を行う

ウォーキングなどの軽い運動は肥満解消や血圧低下につながります。

○体を冷やさないようにする

体が冷えると血管が収縮し血流が悪くなり、腎臓に負担がかかります。

大切なのは…

- **健診を受けて自分の身体を知ること**
- **血圧の管理を行うこと**
- **良い生活習慣を心がけること**

毎日を健康で楽しく過ごすため、できることから始めましょう！

健康アドバイス

ひらた中央病院

肝臓癌のサーベイランス（定期的検査）について

今井　政人（まさと）　医師

肝細胞癌は超高危険群の設定が容易な為、サーベイランスの対象者がはっきりとした癌種で、早期発見、根治治療に繋がっています。超高危険群は、B型肝硬変、C型肝硬変、高危険群は、B型慢性肝炎、C型慢性肝炎、非ウイルス性肝硬変が含まれます。

さらに年齢、性別、糖尿病、BMI、AST、ALT、血小板、飲酒量、HBV-DNA量を勘案して検査間隔を決定します。また、核酸アナログ使用中のB型慢性肝炎、抗ウイルス療法により治癒したC型慢性肝炎患者では発癌率は低下しますが、依然として肝発癌リスクが存在する為、サーベイランスが必要となります。

通常、超高危険群では3～4か月おきに超音波検査と腫瘍マーカーの測定、6～12か月おきにCTやMRIの検査を行ないます。高危険群では半年おきに超音波検査と腫瘍マーカーの測定を行ないます。

問い合わせ：ひらた中央病院　☎ 55-3333