

「透析」予防は、血糖が重要なカギ！

慢性腎臓病（CKD）が進行し、腎臓の機能が低下してくると、老廃物を身体の外に出すことができず、身体の中に毒素が溜まってしまいます。そこで、腎臓に代わって、機械などを使い、身体の中の老廃物を取り除くのが「透析」です。本市においても、人工透析者数が増加傾向にあります。

人工透析を必要とする末期腎不全は、慢性腎臓病（CKD）が進行した状態です。慢性腎臓病は、特に糖尿病を原因として発症する方が多いため、「透析」予防のためには、**糖尿病を悪化させないことが重要なカギ**となります。

糖尿病を悪化させない食事

適正な食事をとりましょう

- ・主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスの良い食事を。
- ・腹八分で過食をしない

減塩に取り組みましょう

- ・干物などの塩分の濃い加工品を控える
- ・麺類や汁物のスープを残す など

脂肪のとりすぎに注意しましょう

- ・飽和脂肪酸の多い食品（脂身の多い肉、バター、洋菓子など）を控える

食物繊維をとりましょう

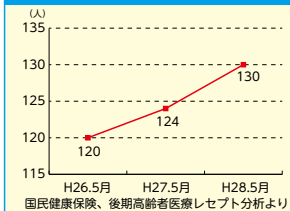
- ・野菜、きのこ、海藻などをできるだけ毎食とる

【厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより一部抜粋】

※糖尿病治療中の方は、主治医の指示にもとづき、食事療法を行ってください。



南九州市の人工透析者数の推移



生活習慣病
⇒
糖尿病・高血圧などの
⇒
慢性腎臓病（CKD）
⇒
腎不全（人工透析）
⇒
心筋梗塞・脳卒中

※慢性腎臓病（CKD）については
広報紙6月号にも掲載しています。



▲松元家に残される国民体操図解

学芸員通信 ①
ラジオ体操の父 松元 稲穂
昭和三年から放送され、市民の皆さんも一度は参加した経験があるラジオ体操。その成立に南九州市出身の方が関わっているというところをご存知でしょうか。
ラジオ体操の父と呼ばれる松元稲穂氏は、明治十六年に知覧町に生まれ、大正時代、国民の健康増進を目的に、国民体操を考案しました。その経歴からラジオ体操の選定委員の一人に選ばれ、氏の国民体操が大いに参考になったものと思われています。また、現在、配布される出席カードも氏が国民体操の普及を目的に考案したものです。
郷土の先人が関わっていたことを考えながらラジオ体操に参加するのもいかがでしょうか。



建築家と一緒に作る高性能なデザイナーズ住宅を、手に届く価格で。



※掲載の写真はすべて、別冊住まいの設計「アトリエ建築家とつくるマイデザインハウス」に掲載されたものです。



「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる
住みやすくてカッコいい家、
高気密・高断熱・高耐震の“高性能住宅”
誰もが「いつかは住んでみたい」と思う理想の住宅を
手の届く価格で、お客様おひとりお一人の家づくり
への想いをカタチにします。

モデルハウス常時公開中!!

予約受付中!

※詳しくはホームページまたは
お電話にてお問い合わせください。

得する!!
**リフォーム
補助金相談会**

後悔しないための
**賢い家づくり
勉強会**



木のんホーム 株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969 (株東木材内)
conon home http://cononhome.com/

お問合せ

0120-099-378

みんなハッピー