

+ 11月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
2日 日	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科) 伊達市保原町字西町175 ☎ 575-2563
3日 月	武田小児科 (小児科・内科) 伊達市保原町字栄町51 ☎ 575-2439
9日 日	さとうファミリークリニック (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
16日 日	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 伊達市保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
23日 日	ほばらクリニック (脳神経外科・神経内科・循環器内科ほか) 伊達市保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
24日 月	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
30日 日	ミツバチいたみと眠りのクリニック (ペインクリニック外科・麻酔科・内科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328

福島県救急電話相談 # 7119

相談時間：毎日 24 時間

☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)

福島県子ども救急電話相談 # 8000

相談時間：毎日 18 時～翌朝 8 時

☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

いきいきウォーキング



☎ 高齢福祉課元気づくり係
☎575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動
かしませんか？距離は 2 ～ 3 ㌾です。

対 市内在住者 **¥** 無料 **申** 不要
持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
11/12 水	五十沢地区交流館
11/25 水	9:30 ～ 10:30 霊山こどもの村
12/4 水	まちの駅だて
12/19 金	18：00 ～ 19：00 チンチン電車前広場 (保原中央交流館裏)

CKD に
なりやすい!?

『糖尿病』ってどんな病気？

血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンが、不足し
たり弱くなったりすることが原因で、血糖値が高くなる病気です。

血糖値が高くなると、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**網膜症**、**腎症**、**神経障
害**など、さまざまな病気を引き起こします。

糖尿病を予防するには？

- 一． 健診を受ける（自分の体を知る）
- 二． 食生活の改善（1日3食バランスよく）
- 三． 体を動かす（適度な運動を心がける）

11月14日は「世界糖尿病デー」

「インスリン」を発見したバンディング博士
に敬意を表し、博士の誕生日である 11 月 14
日を「世界糖尿病デー」として制定しました。
当日は糖尿病の脅威を知ってもらうために、
世界各地でブルーライトアップがされます。



不安に思ったらまずご相談を

健幸づくり課では保健師や栄養士が、皆さんの“健康”を支援して
います。健康状態や健診結果が気になる人はぜひお声がけください。

また、検査値の基準に基づき、かかりつけ医（伊達医師会）から
腎専門医（公立藤田総合病院）に早期に紹介し、適切な治療が受け
られる『**伊達地域 CKD 対策ネットワーク『連携パス』**』という仕組
みもありますので、安心してかかりつけ医にご相談ください。

健康に暮らすための 医師の一言アドバイス *Doctor's Advice of Healthy Life*

足のむくみはありませんか？

足のむくみは、水分や塩分が体にた
まって起こります。腎臓の働きが弱る
と余分な水分を尿に出せなくなるの
で、足からむくみが出やすくなります。
むくみを減らすには、まず塩分を控え
ることが一番大切です。もし、むくみ
が続くようなら、腎臓や心臓の病気が
隠れていることもありますので、医療
機関を受診しましょう。



今月の担当

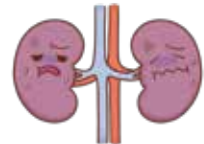
鈴木内科医院
鈴木 秀 医師

CKD って何だろう？

☎ 健幸づくり課健幸企画係 ☎ 575-1153

健幸づくり課地域保健係 ☎ 576-3736

健診を受けて早めに予防！慢性腎臓病



CKD（慢性腎臓病）は、慢性的に経過する全ての腎臓病のことをいい、腎臓の働きが低下して 3 カ月以上も異常が続く病気です。初期には自覚症状がほとんどないため、症状が出る頃には重症化していることがほとんどです。おや…？ちょうどいいところに CKD のお話をしている 2 人がいますね！ちょっとのぞいてみましょう！



尿検査の結果、大丈夫ですか？

以下に該当する人は、早めにかかりつけの医師に相談してください。

- ① 尿蛋白（I+）以上
- ② 尿潜血（I+）以上
- ③ eGFR 値が 50 未満

※ eGFR 値…腎臓の働き具合のこと。年齢、性別、血清クレアチン値で計算されます。

あなたは大丈夫！？

当てはまる人は要注意！

- ☐ 健診を受けたことがない
- ☐ 治療が必要と言われたことがあるが放置している
例) 高血圧、高血糖、脂質異常、肥満症など

動画もぜひご覧ください！！

健康サラダ
「慢性腎臓病（CKD）」
(市公式 YouTube 動画)

