

# 大田クリニックだより

令和 8 年 3 月 1 日発行 第 284 号  
医療法人社団 大田内科クリニック  
<http://oota-cl.com>

2 月下旬に、旭川市内では除排雪が進み、車がスムーズに走ることができるようになりました。日中の気温がプラスの日が増えて、日も長くなり、春が近づいてきています。

インフルエンザ、コロナの流行もやっと少しピークを越えた感じですが、しかし、油断は大敵、心身ともに元気にお過ごしください。

## 副院長コラム「転ぶのを防ぐために」

転倒に気をつけたい寒い日が続きますね。65 歳以上の方の 3 人に 1 人は年間 1 回以上転び、約 10%が転倒をきっかけに骨折するといわれています。

### <3 つの予防ポイント>

- ① 転びづらくする (転ぶリスクのあるお薬はなるべく減らす、見えづらさがあれば眼科受診、運動：下半身や体幹の筋力・平衡感覚のトレーニング、環境調整[手すりをつける、コード類をまとめる、カーペットの固定、夜間の道案内の照明をつける])、
- ② 転んだときのリスクを減らす (骨粗しょう症のチェック：65 歳以上の女性の方は検診等を利用して一度検査をお勧めします、ケガの予防のためにカドには緩衝材をつける)、
- ③ サイズの合った靴をはく (右図：幅や長さの合わない靴では転びやすくなり、爪の変形など足のトラブルにつながります)



図. 靴のサイズ合わせ

### 3 月 ～ 4 月の予定

3 月 28 日 (土) 休診します (職員勤務調整のため)

4 月 19 日 (日) 9 時 ～ 17 時 休日急病当番病院

4 月 22 日 (水) 休診します (学校健診[旭川永嶺高校]のため)

### 3月13日は「世界腎臓デー」です

世界腎臓デーとは、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって提案され、2006年から毎年3月の第2木曜日に、日本を含め100カ国以上で様々なキャンペーンが開催されます。今年は3月12日です。全国各地で、腎臓病の啓発イベントやキャンペーンが行われます。

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態で、現在日本には約1330万人、成人の約8人に1人がCKD患者であるとされます。CKDで、腎臓機能が低下すると、もとに戻りません。腎臓機能が回復可能な時期には自覚症状がなく、気がついたら手遅れになり末期腎不全から人工透析などを余儀なくされるようになります。CKDは、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患の重大な危険因子であり、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることとなります。

治療の基本は、原因疾患に対する治療です。高血圧や糖尿病の人は食事療法や運動療法とあわせて、適切な薬物療法を行い、血圧や血糖値を適正にコントロールします。

CKDの早期発見には次のふたつを調べます。

- ★ 尿検査でタンパクが出ていないかをチェックします。高血圧や糖尿病の方は、半年に一回は尿検査をしましょう。めやすは、尿タンパク（2+）以上
- ★ 血液検査で「eGFR」（推算糸球体濾過量）という値を調べます。血液中の老廃物がどれくらい過され、腎臓がうまく働いているかをみます。血清クレアチニン値などから計算することができます。めやすは、eGFR 60 以下

これらの検査で、CKDの可能性のある方は、一度腎臓専門医のいる病院（腎臓内科）で精密検査を受けることをお勧めしています。当院では、旭川医大病院、旭川赤十字病院、市立旭川病院、北彩都病院等に紹介しています。

### 肺炎球菌ワクチンの定期接種：

今年度対象の方は66歳の誕生日の前日までに受けて下さい  
4月からワクチンの種類が変わる予定です

肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となる方は現在65歳の方ですが、66歳の誕生日の前日までに受けてください。その日以降は、公費で受けることはできません。対象の方には、「旭川市肺炎球菌感染症予防接種券」が送られています。

自己負担額は2700円です。準備の都合がありますので、事前に予約をお願いします。

なお、4月から接種に使用するワクチンの種類が変わり、自己負担額も変わる予定とのことですのでご注意ください。詳細は旭川市のホームページをご確認ください。