



# 冬将軍の忘れ物



## たけおか新聞



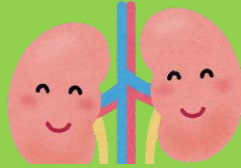
### 第30号

## 腎臓病と高血圧は切っても切れない関係！？

### 定期的に健診・受診を…

慢性腎臓病の原因

- ・老化による腎機能低下
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・メタボリックシンドローム



などですが、自覚症状が少ないのも特徴

※ 定期的に健康診断を受け、気になる症状があればかかりつけ医に相談しましょう



三月になりました。今年は暖冬とも言われますが、今だに寒暖差などは激しく体調管理は難しかったかもしれませんね。

さて唐突ですが、皆さんは『腎臓』についてどのくらい知っていますか？「体内のろ過装置」なんて言葉もよく耳にします。腎臓は、体内の血液を一日に150〜200ℓをろ過して、老廃物を尿として体外に排出しています。また、腎臓には血圧や塩分のバランスを調節する働きがあります。その能力が低下すると、体内の塩分バランスが崩れ血圧が上がり、それにより腎臓の働きは悪化します。つまり、腎臓病と高血圧は互いに悪影響を及ぼすのです。

腎臓の働きの低下を防ぐには、血圧は上は130mmHg未満、下は80mmHg未満に保ちましょう。ほかにも大切になるのは、食事管理、適度の運動などです。気になる症状がある方や、詳しく知りたい方は、ぜひ武岡病院にたずねて下さいね。



## 病院スタッフ紹介



武岡病院のスタッフ紹介です。今回は、リハビリ科主任の重紀彰さんにインタビューしてみました。

- ① リスペクト(尊敬)するものは？  
ドラえもん(何でも願いを叶えてくれるから)
- ② 今、ほしいものは？  
みんなの笑顔☺
- ③ 好きな場所は？  
るんびに園(プロポーズした場所です♡)
- ④ 自己紹介をしてください  
リハビリはケガをした人、病気をした人だけではなく、腰が曲がりそうで不安、正しい身体の使い方を知りたい…などの相談も大丈夫ですよ



愛しとーと♡