

慢性腎臓病

～腎臓の声を聴いてみよう～

「慢性腎臓病」って聞いたことありますか？「慢性腎臓病」とは、放っておくと腎臓の働きが落ちて、尿毒素が体中に回り、ひどくなると命に関わることもある病気全体をさす言葉です。そう言われると怖い病気ですよ。糖尿病や高血圧をもった高齢患者さんの腎機能低下や、若い方でも発症する腎炎（じんえん）とよばれる病気など、専門医が診るといろいろ違いがあるのですが、無症状で進行していくのが、この病気の恐ろしいところです。

早期発見のためには、おしっこの検査がとても大事になります。健診をうけて、「尿蛋白+（プラス）」とお知らせが来ていても「どうも無かけんね」と思って、そのまま放置していませんか？



MEDICAL
HOTLINE

診療
ホットライン

こんな時にはご用心！

そんな時は、かかりつけ医を受診して、尿検査をしてもらってください。腎炎の場合、治療で良くなることが期待できますし、糖尿病や高血圧からの腎臓病でも、早期介入で腎臓の機能を長持ちさせることができます。

コロナがひと段落したら、ご自身のからだ全体のメンテナンスについて、特に腎臓についても一度考えてみてはいかがでしょうか。

尿検査を受けてみましょう！



【腎臓内科 主任診療部長 山下 裕】

教えて！先生 すこやか 広場 【歯磨き】



Q 歯磨きのタイミングや、 上手な歯磨きのコツを 教えてください。

A 「食べたら磨く」が基本ですが、就寝前の歯磨きも誤嚥性肺炎などの予防のためには効果的です。また、テレビを見ながら、お風呂に入りながら…の「ながら磨き」もお勧めです。歯ブラシは歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に毛先をきちんと当ててゆっくり優しく磨きましょう。（※図1参照）

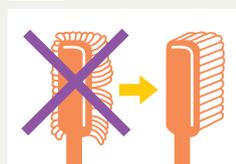
Q 歯ブラシや歯磨き粉の 選び方・交換時期に ついて教えてください。

A 歯ブラシの硬さは普通からやや柔らかめをおすすめします。硬い歯ブラシで磨くと歯ぐきを傷つけたり歯がすり減ったりすることがあります。歯ブラシは毛先が広がったら交換です。毛先の広がった歯ブラシでは汚れを落とす力が低下します。1か月を目安に、それ以上早く広がる人は力の入れすぎかもしれません。（※図2参照）歯磨き粉は汚れを落とすのではなく、フッ素など薬用効果のため補助的に使います。

図1



図2



【歯科衛生士 猪野 恵美】

POINT

かかりつけ歯科で お口の定期管理を！

ご自身のお口の状態に合わせて、定期的に歯科医院で専門的なクリーニングをすることは、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。近年は、口が乾く、飲み込みにくい等の「口腔機能低下症」も歯科医院で適切に診断・管理する必要があります。かかりつけ歯科でお口の定期管理をしましょう！