

らいちょう会だより



相倉の合掌集落の秋／大上戸 悦子 作



C O N T E N T S

総会報告	1
研修会報告	
「次に富山を襲う災害に今日から備えよう！」	2
「慢性腎臓病（CKD）対策について」	3
活動報告	4

VOL

64

総 会 報 告 総 会 を 終 え て

7月5日に令和6年度総会を市町村会館で開催しました。会員51名のうち出席者は21名、委任状提出者は20名でした。今年度の新入会員はありませんでした。議事の前に、役員熊本秋美さんの訃報をお知らせし、黙とうを行いました。

本年度の主な活動は昨年度に続き、特定健診等受診勧奨事業と高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業への協力です。研修事業では時代に即したテーマを選び、新たな知識を習得し、普及を目指していきます。

また、会は令和8年度に設立30周年を迎えます。昨今は、会員数の減少及び新規の入会者が少ないことから活動にも影響がでてきており、今後の会の在り方を模索しているところです。

最後に当会の事業運営にあたり、国保連合会のご支援に感謝するとともに、会員の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

(役員 記)



年 間 活 動

7月 総会・研修会

11月 研修会

3月 らいちょう会だより64号発行

8月～2月 協力事業

- ・特定健診等受診勧奨事業
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
- ・医療ルネサンス北陸フォーラム

令和6年度 春の研修会



テーマ 「次に富山を襲う災害に今日から備えよう！」

講師 富山県防災士会 事務局長 上田 司穂 氏

令和6年1月1日能登半島にM7.6の地震発生。富山県でも震度5強が観測された。その後の48時間で余震（震度1以上）が900回を超えた。

これまで「富山県は災害の少ないとこやないがけ？立山が守ってくださる！」と。それはとんでもない誤解。これほど災害が起こりそうな県はまれとのこと。

富山県の海岸部では津波・高潮。また、富山の河川は急流河川であることから、地すべり・土石流・雪崩等土砂災害も発生しやすい。

まず日頃からの備えが必要

地震は日頃の対策と発生直後からの対応で被害軽減

■地震発生時の初期対応

- ・頭部安全確保、台所から離れる
- ・出口の確保
- ・火の始末
- ・家族の安否確認
- ・災害伝言ダイヤルの番号「171」



〈防災袋の一例〉

- ・携帯トイレ
- ・キシリトールガム
- ・アルミシート
- ・野菜ジュース(缶)
- ・携帯ライト
- ・缶詰(やきとり缶)
- ・ビスコ
- ・割りばし
- ・飴
- ・シャンプーシート

☆参加者の皆さんにお持ち帰りいただきました。



■水害・土砂災害は、警戒レベルを用いた避難指示等の発令確認

日頃の備えとして、非常持出品や非常備蓄品の例、家具類の転倒・落下防止対策の実例、牛乳パックを使った一人用非常食セットの作り方が紹介された。

(役員 記)

研修会感想

富山市 布目 正子

令和6年1月1日午後4時10分頃、あなたは何をしていましたか？

大きな災害を経験したことのない私は、突然の地震に何もできなかったことから、今回の講演を聴きたいと思い出席しました。

富山県は活断層が多くあり、また急流河川もあり、災害の少ないところではなく、本当は災害の起こりそうな県であると説明され、災害に一層備える必要性を強く感じました。

じゃあ、どうすりゃあ、いいがけ〜と、私たちが取るべき行動を具体的に教えてもらい、今後1つでも役立てていきたいと思いました。いただいた袋に、さっそく歯ブラシを入れました。

令和6年度 秋の研修会



テーマ「慢性腎臓病（CKD）対策について」

講師 CKD対策部会富山県代表 富山市病院事業管理者 石田 陽一 氏



慢性腎臓病治療法の主なものは腎透析で、透析導入の原因は主に糖尿病性腎症です。しかし、近年は糖尿病治療が上手くいき透析導入者はやや減少傾向です。一方、腎臓動脈硬化（高血圧性腎硬化症や加齢による）を主とする腎硬化症が増加しています。

また、薬剤性腎障害もあり、必要な薬を正しく服用する、多剤使用を避け院外処方を活用し、薬の飲み合わせをチェックする、市販薬の服用は主治医に相談する、安易に痛み止めを使用しないなどで予防が可能です。

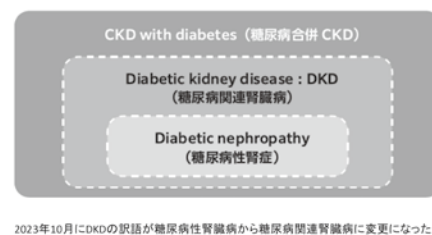


腎機能は年齢とともに低下しますが、低下速度を緩やかに保つことと急激な低下を招かない（腰痛、骨折、手術で入院など）ことが重要です。また、加齢に伴う腎硬化症の場合は全身の血管管理が重要です。糖尿病や高血圧で受診中の人は主治医が「しばらく（またはちょっと1回）様子を見ましょう。」などと言ったら、次の受診や検査の時に自ら主治医に確認することも大事です。「尿たんぱくは腎臓の涙」とも言われ、尿たんぱくは腎機能の予後にかかわってきます。eGFRの低下とアルブミン尿は心血管イベント（脳出血、心筋梗塞、動脈硬化など）に大きく関与します。腎臓は血流が悪くなる脱水に弱いので、夏はしっかりとその他の季節も気を付けて水分を取りましょう。

（役員 記）

腎機能は年齢とともに低下しますが、低下速度を緩やかに保つことと急激な低下を招かない（腰痛、骨折、手術で入院など）ことが重要です。また、加齢に伴う腎硬化症の場合は全身の血管管理が重要です。糖尿病や高血圧で受診中の人は主治医が「しばらく（またはちょっと1回）様子を見ましょう。」などと言ったら、次の受診や検査の時に自ら主治医に確認することも大事です。「尿たんぱくは腎臓の涙」とも言われ、尿たんぱくは腎機能の予後にかかわってきます。eGFRの低下とアルブミン尿は心血管イベント（脳出血、心筋梗塞、動脈硬化など）に大きく関与します。腎臓は血流が悪くなる脱水に弱いので、夏はしっかりとその他の季節も気を付けて水分を取りましょう。

糖尿病関連腎臓病（DKD）の概念図



2023年10月にDKDの訳語が糖尿病性腎臓病から糖尿病関連腎臓病に変更になった

研修会感想

魚津市 高木 美智子

保健事業から長らく遠ざかっていたので慢性腎臓病（CKD）対策はずいぶん様変わりしており有意義な研修会であった。

糖尿病が原因の腎臓病の中で顕性アルブミン尿を伴わないタイプの割合が増加していることから、健康診断で尿蛋白陽性による要精検を放置している糖尿病の方には定量検査について主治医と相談するように勧めたい。ちなみに富山県は外来での尿アルブミン定量検査実施が最下位とのことである。さらに、薬の漫然とした服用や多剤の服用（ポリファーマシー）による腎障害を避けるためにもかかりつけの調剤薬局の活用を促したい。

活 動 報 告

今年度も、特定健康診査・特定保健指導受診勧奨事業と、医療ルネサンス北陸フォーラム（国保連合会・読売新聞東京本社北陸支社主催）での健康相談コーナーへの協力活動を行いました。

■ 特定健康診査・特定保健指導受診勧奨（電話による受診勧奨）

市町村	A 市	B 市
対象者	特定保健指導対象者	
内 容	特定保健指導利用勧奨 期間：令和6年8月～令和7年1月の6日間 時間：12:00～19:30 協力会員数：4名	特定保健指導利用勧奨 期間：令和6年12月～令和7年2月の3日間 時間：13:00～18:00 協力会員数：1名
結 果	476件	71件

感想

小矢部市 沼田 佳奈子

今年からこの事業に参加し、受診勧奨の難しさを痛感しています。

初めから参加する気が無い方もおられますが、どうしようかなと迷っておられる方も。そんな時、どのような言葉をかければ、『受けてみようかな』の後押しができるのか、あともう一押しだったのにと残念に思うこともあります。

また、保健師ということで、健診結果や日頃の生活習慣等について相談される方もおられ、保健指導のスキルアップも必要だと感じています。

小矢部市 石丸 敏子

対象は訪問時不在だった方で、受入れは良好であった。しかし、指導を受けることについては、「忙しい」「前に受けた」「気をつけている」等の返事で、無関心期の人が多いようだ。健診データを見て、若い時期の生活習慣の見直しが必要と思うが強引にもできず、話を聞き「生活習慣を変え次年度対象になったら受けてくださいね」と声をかける。

前回の勧奨結果は、不在1/3、繋がった人のうち指導を受けるとした人は1/3であった。

中には、「過去に受けたがもういい」と言う人もおり、難しさを感じる。少しでも役立てばと思う。

■ 医療ルネサンス北陸フォーラム（健康相談コーナー）

日 時	令和6年11月19日（火）
場 所	タワー111 スカイホール（3F）
内 容	血管年齢測定と健康相談 被測定者 52名 参加された希望者に血管年齢測定と保健指導を実施しました。毎年参加している方も多く、健康意識の高い方には、現在行っている健康行動をお聞きし、継続実施をお勧めしました。今回、介護職場の研修で初めて参加した方には、血管年齢測定の説明や健康意識の動機付けを行いました。 その後の講演会では、「睡眠について」学習し、自分の睡眠を見直す機会となりました。特に、「睡眠の質を良くするアイデア（社会人向け）」の中から、それぞれ自分に合ったものを選び、実践することで快眠に繋がる有意義な時間となりました。（役員 記）



感想

「血管年齢測定」に参加して

富山市 東海 玲子

暖かな秋から急転直下の冬の気配、凍えるような寒い日でしたが、開始時間前から血管年齢測定コーナーには行列ができていました。寒さに負けず、県内各地から足を運び講演を聴きたいという健康意識の高い人が多いのでしょうか、測定があることもすでに定着しているようでした。皆さん身体の不調を抱えながらも前向きに日々を過ごしておられるのだらうと想像できました。健康チェックをするには気楽で分かりやすいツールなので、前年と比べたり、相談のきっかけとして短い時間を有効に使うのにピッタリでした。年齢を重ねるにつれ健康指標にそれぞれ凸凹も出てきますが、それを意識しながら工夫し楽しく暮らしていくことは、長寿社会の今、とても大切だと思います。努力している人への励ましと、さらなる気づきのお手伝いできて嬉しく思いました。

会員の声

「こころ豊かなひととき」

小矢部市 石丸 敏子



山中花回廊

今は、研究会のお手伝いなどもし、新たな気づきや可能性を感じている。「花はいけたら、人になる」との言葉があるが、自分と向き合い、日々努力である。

今年度は、2つの華展に加え、県民文化祭、山中でのグループ展示、また国重要文化財施設での結婚披露宴の装花などを行い、皆さんに喜んでもらえよい経験となった。

趣味といえる程でもないが、40年余り時には休みながら細々と続けていることがある。お茶は高校生の時に誘われ、花は庭の花をきれいに生けられたらと始めた。

身近にいつも花があり花との対話を楽しんでいる。四季折々の自然の美しさ、癒やし、勇気をもらっている。数年前に家元から最高位の資格を授与されたが、未だに満足した作品はできない。花や花器の放つエネルギーを感じながらその場にいける。



披露宴装花



勝興寺お茶会

お茶については、非日常であり、お茶やお菓子の味、道具や茶室なども美しく、心が落ち着き、無になれる時間である。また、先人達の思いを感じ心が豊かになる。お茶をふっくらと点て、いただくのは楽しい一時である。

昨年4月国宝勝興寺のお茶会でお点前の機会をいただき、12月は京都北野天満宮献茶祭に参加した。素晴らしい文化を継承していくためにも機会がありましたらどうぞ。



新規会員募集
しています!

保健師としての知識・経験を生かし地域の健康づくりに貢献しつつ、会員相互の交流をはかる楽しい会に参加しませんか? 入会希望の方は下記事務局までご連絡ください。

編集後記

昨年のトラウマでしょうか、今年の1月1日はドキドキしながら過しました。災害は地震だけではないと2月の二度の寒波で再認識しました。「自分の身は自分で守る。」研修(シクラメン/大上戸悦子 作)会のお二人の講師の共通するお話でした。会員の身になる研修会への参加をお待ちしています。(森崎 記)



富山県在宅保健師らいちょう会

(事務局) 富山県国民健康保険団体連合会
〒930-8538 富山市下野995番地の3
(富山県市町村会館内)

(事業課) TEL: (076)431-9829
FAX: (076)431-9836
Mail: jigyou01@toyama-kokuhoren.or.jp