

## すこやか生活習慣

### がんを防ごう～第8回「ストレス」～

「がん」と「ストレス」は関係があるのでしょうか？

人には自然治癒力(免疫力)があり、これは「がん」を防ぐはずですが、40歳を境にしてその働きは徐々に落ちてきます。そして、免疫力はストレスにより急激に低下すると考えられています。

例えば、学生が試験前にかぜをひいたり、体調を崩しやすくなるのは、試験というストレスで免疫力が下がったことも一因として考えられます。逆にストレスと上手につき合うことができ、緊張感がほぐれると免疫力はアップします。自分の好きなことをする、楽しく笑う、などは免疫力をアップさせます。日常生活のなかでできることは、ゆっくり深呼吸(できれば腹式呼吸)をする、よく噛んで食べる、睡眠を十分にとる、ウォーキングなどです。

また、心身をリフレッシュする4浴～①水浴(入浴・温泉浴・海水浴)②空気浴③日光浴④音楽浴～を楽しむのも良いでしょう。空気浴の代表、森林浴は緑の多い公園や自然歩道などで十分。樹木の香りはフィトンチッドといい、細菌やカビなどを殺す働きがあります。新陳代謝も盛んにしてくれ、自律神経を刺激して頭をリフレッシュしてくれます。日光浴はストレス解消だけでなく、健康づくりの基本です。

1日30分は外に出る時間をもったほうが良いとされています。

ストレスの種類は人それぞれ違います。自分に合った解消法を見つけ、ストレスを上手にコントロールして、免疫力を高め、がんを予防しましょう。



## 子育て支援

### 4月からの子育て支援センター事業

#### ①みんなであそぼう

1～3歳児の親子で楽しむいろいろな遊びや、子育てに関わる講習等年齢別に子育てのヒントや遊びを提供します。

●9ヵ月～1歳の親子…(7・9・10・12・3月)…10組

●1歳児の親子 } (毎月)…15組

●2～3歳児の親子 }

講習・イベントなど(1～3歳児の親子)…20組

☆詳しい予定は、4月号からの広報かわぐちでお知らせします。

#### ②親子サークル

0歳児を持つ親子の仲間づくりの場

初めて子育てをするお母さんとお子さんが集まり、交流を深めます。

\*期間 第1期…5月～6月

第2期…10月～11月

第3期…1月～2月

\*各期5回コースで10組

#### ③園庭開放

保育所の庭を9:30から11:00まで開放します。予約は必要ありません。

お知らせ…3月の園庭開放は3日・10日です。

10時までにお入りください。(受付は9:30～10:00です。)

\*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249

戸塚西保育所 ☎298-4952

※川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1)☎222-6011

※次の私立保育園でも実施しています。

●川口こども園(安行領根岸1291)☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1)☎298-0083

詳細については、各保育園にお問い合わせください。

# 健康ガイド

Health Care Digest

## 健康アドバイス



### 3月13日は「世界腎臓デー」です

川口市立医療センター  
内科 副部長

石川 匡洋

「腎臓病」というと尿に蛋白がでるとか、悪くなると透析療法が必要になるとか、思い浮かべると思いますが。わが国の透析患者数は07年には27万人(約500人に1人)を超えさらに増加の一途ですが、最近では腎臓病にかかると将来的に心筋梗塞や脳卒中で死亡する危険性も飛躍的(10倍以上)に高まることになってきました。

透析療法と心血管疾患を予防し減少させるために、世界中で協力しようという取り組みの一環として、06年より毎年3月の第2木曜日を「世界腎臓デー」と定め、対策と予防を啓発するキャンペーンが始まっています。慢性腎臓病(略してCKDといいますが)とは、腎臓の異常を早期に見つけるために提案された新しい病気の概念ですが、検診で行っている簡単な2つの検査(血液検査と尿検査)で早期発見できます。尿管

白の3ヵ月以上の持続、または血液中のクレアチニン値から推定される腎臓の働きが60%未満だと慢性腎臓病です。

日本では成人の6人に1人(約2千万人)は慢性腎臓病であると推定されますので、もしかしらあなたもそのうちの一人かもしれないかもしれません。腎臓病の多くは自覚症状がないまま進行するため、腎不全になるまで悪化して透析を受けるかたが増えています。

しかし、早めに気づいて治療すれば、治したり、進行を遅らせることが可能ですので、毎年検診を受け早めの対策をしましょう。

当センターでは、この腎臓病を市民のみなさんに広く理解してもらうため、定期的に「腎臓病教室」を開催しています。自覚症状に乏しく、気づかないうちに悪化することが多い腎臓病について正しい知識を身につけて健康な生活を送りましょう。