

古谷隊員、9月末で 協力隊任期を終了します

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



真庭のさまざまなイベントで活動する古谷隊員

古民家改修から はじまった活動

9月末で、古谷有加隊員の任期が終了します。3年前、協力隊になった古谷隊員は、美甘地域の担当になり、さっそく古民家の改修に携わりました。飲食店で働いていた経験を活かし、地域のお母さんたちと一緒に「micamocafe香杏館」をオープン。今も交流や情報発信の拠点として重宝されています。

さらに、活動のなかで知り合った市内の男性と、めでたくゴールイン。市の施設「旧遷喬尋常小学校」と「高仙の里よのなつつばき」を活用した結婚式と披

CHECK

真庭市の移住ポータルサイト「COCO 真庭」をご存知ですか

「真庭市に移住したい」と思う方に、ほしい情報がしっかりと届く。真庭市移住ポータルサイトが「COCO 真庭」（運営：真庭市交流定住センター）としてリニューアルしました。真庭での暮らしや子育て、住まいなどの情報を発信しています。また、地域おこし協力隊員の紹介や姜隊員のコラムもあって読みごたえたっぷりです。ぜひご覧ください。



こちらのQRコードからご覧いただくことができます。

露宴も、「この地で、こんなステキな披露宴ができるんだ」と地元の人たちが驚くほど。まさに「これぞまにわ婚」という式になりました。さらにさらに、かわいい女の子も生まれました。

行くところ行くところ、地域の方々と仲良くなっていった古谷隊員。担当の美甘地域にとどまらず、真庭市全域につながりが生まれていくなかで、「真庭の産品を、ひとつに集められる交流イベントが開けたら」と思うようになりました。「よし。交流イベントをやる」と手を挙げた古谷隊員のもとに、たくさん仲間が集まり、各地域の産品を集めた交流イベント「やまびこマーケット」

古谷隊員が発起人 やまびこマーケット

が、落合の旧上田小学校や美甘の玉泉寺などで開催されました。

また、3年目の最終年は「ふるさと納税」にも尽力しました。真庭市交流定住推進課、真庭市交流定住センターとタッグを組み、各地域の産品を集めたり、真庭の魅力を発信して、ふるさと納税を呼びかけたり。任期後も、真庭に住みながら、真庭人のネットワークを広げていきます。



文・甲田智之



健康のススメ



慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)について

お話：米田内科医院 院長 米田 昌道さん 問 TEL0867-44-2132

特定健診で見つかる慢性腎臓病(CKD)

今注目の慢性腎臓病(CKD)

今月は、慢性腎臓病(CKD)についての話です。ほとんどの皆さんが、CKDと言われても何のことか分からないと思います。それくらいCKDは世間に知られていませんが、近年とても注目されていて、国も対策に力を入れています。

CKDの概念

2002年、アメリカで様々な腎臓病を、一つの病気「CKD」として早期発見して加療するようになりました。そうすることで、腎不全への進行の抑制につながり、脳血管障害や心筋梗塞などの発症を抑制することが明らかになってきました。CKDの定義は、①検尿異常(特に蛋白尿。血尿のみではCKDではない)②腎機能低下(腎機能60%以下が3カ月以上続いている)です。

それまでの腎臓の病気は、慢性糸球体腎炎、糖尿病から発症する腎症、高血圧から発症する腎硬化症、慢性腎不全などの病気として治療されてきました。しかも、患者さんのみでなくかかりつけ医もどのような病気かはつきりしないもので、例えば、血液検査などで腎機能低下が見つかったら、腎機能低下を予防する治療は、ほとんどなされていませんでした。

治療の必要性

CKDは早期に発見して、腎臓を保護しながら高血圧や糖尿病の治療を行い、腎機能の低下をなるべく抑える加療が必要です。

また、CKDでは、脳卒中や心筋梗塞などの発症が高くなるので、CKDの治療はそれらの病気の発症予防にも大切です。

今まで分かりにくかった多くの慢性の腎臓の病気をCKD

Dとして一つの疾患概念としたのは、早期に発見して、かかりつけ医と専門医が連携しながら腎不全をなるべく防ぐためなのです。

CKD発見のために特定健診の受診を

特定健診は、CKDを発見するのに大変有用です。特定健診は、別名メタボ健診と言われているように、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症の発見が主な目的です。その検査項目に検尿は必須項目で、腎機能を表す「血清クレアチニン」と、「eGFR」と呼ばれる腎機能を反映する値が含まれています。つまり、特定健診を受診するだけで、CKD

の診断ができます。

しかし、健診の受診者の多くの人は、血糖値やコレステロールの値はとも気にされていますが、検尿やクレアチニン、eGFRにはほとんど関心がありませんし、医師から検尿異常や腎機能についての説明も少ないのが現状です。特定健診を受診された人は、蛋白尿、血清クレアチニン、eGFRの結果に注意を払ってみてください。eGFRの値は医療機関によっては明記されていない場合もありますので、そのような場合は、医師にお尋ねください。自分の腎機能を知ることが特定健診を上手に受けるコツです。毎年特定健診を受けましょう。

特定健診

早めに気づくことで病気を予防できます。ご自身の加入している保険者が行っている特定健診を受診しましょう。

問 市民課 TEL0867-42-1112

真庭市国民健康保険に加入している人が特定健診を受診ができる期限

▶10月31日まで