

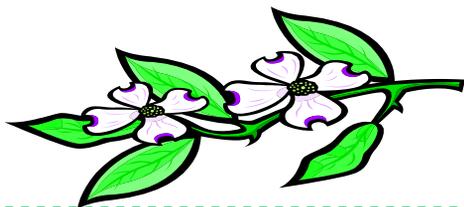
**休診のお知らせ**

5月1日（木）、5月2日（金）
（ご注意：5月10日（土）は第2土曜日ですが診療いたします）
5月23日（金）、5月24日（土）

* 当院は完全予約制です。診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的としていますので、来院前に必ず電話予約をお願いします。特に風邪等の感染症状ある方の診察は（たとえ発熱していなくても）**12時～12時30分と17時30分～18時**に限らせていただきます（**受診前に必ずお電話を!**）。

* マイナンバーカードの保険証利用をすすめてください。

* 電子処方箋も利用可能です（ご利用の薬局が電子処方箋に対応しているかご確認ください）。

**带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。**

対象は65歳（昭和35年4月2日から昭和36年4月1日生まれ）の方で、今までに一度も公費で接種を受けていない方には、接種券が4月中旬に送付されます。公費で接種できるのは65歳の1回のみです。これを逃すと公費接種は出来ません。※65歳を越える方については、5年間の経過措置として、5歳年齢ごと（年度末年齢70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳）で公費助成があります。

尚、西東京市では、50歳以上65歳未満の方（過去に带状疱疹予防接種を完了している方は除く）も任意接種として、定期接種と同額の助成を受けることができます。期間は令和7年4月1日から令和8年3月31日までの1年間です。

任意接種の方は市に申請して受診券を発行してもらう必要があります。

**Dr. みわの一口コラム:新しいことに挑戦する!**

日本は超高齢社会に突入しました。自分自身のためにも、支えてくれる若者のためにも、健康寿命を延ばしたいものです。そのために様々なことが提案されていますが、その一つに『新しいことに挑戦する』が良く取り上げられています。何を始めるにも、もう年だから～と敬遠しがちですが、いくつになっても挑戦は出来ると思います。私も、50代でマラソン、60代でピアノを始めました。いずれもほぼゼロからの出発で、周りと比べると万年初心者ですが、自分的には格段の進歩を遂げています。今までできなかったことができることは何よりも嬉しい楽しいです。誰かがほめてくれたらもっと嬉しいかも。70代になったら何に挑戦できるかな?と最近考えます。やりたいことをいろいろ考えるのも楽しいし、脳の活性化になると考えています。皆さんも レッツトライ!! (隆子)

～特集～

腎機能の指標 eGFR にご注目！

今回は腎臓の機能検査について述べたいと思います。腎機能の目安となる血液検査項目が**クレアチニン**です。クレアチンは、筋肉由来の老廃物で、腎臓でろ過されて尿として排泄されます。したがって、腎臓のろ過機能が低下すると、クレアチニンが血液の中にたまるため高値となります。そのため、クレアチニンは腎機能の指標なのです（下記参照）。

最近では、クレアチニンの値だけでなく、より正確に腎機能进行评估するための「**eGFR（イー・ジー・エフ・アール）**」が用いられています。健康診断の項目になっていますのでご確認ください。「**GFR**」は、腎臓が1分間にろ過する血液の量を示し、まさに腎機能そのものを表しています。しかし、GFRは通常の検査で測

定することが難しいです。そこでクレアチニンの値と年齢、性別によってGFRを推算したものが「**eGFR**」です。これが広く腎機能の目安として用いられています。健康診断では**eGFR<60** の場合には腎機能低下ありと判断されます。

さて、クレアチニン値は、筋肉量の影響を受けるので、筋量が多い人では高めに（悪くなる）ので注意が必要です。実際は腎機能が正常であるにもかかわらず腎機能障害と判定される場合があります。その懸念がある場合には、クレアチニンの代わりに血液中のシスタチンCという物質を検査し、それを目安にeGFRを算出すると腎機能評価精度が高まります。

血液中クレアチニンの基準：

男性:0.65 ~ 1.07 mg/dL； 女性:0.46 ~ 0.79 mg/dL

eGFRが60未満の場合、腎機能低下と判定されます。

☆お知らせ☆



- ・ 帯状疱疹ワクチンの公費助成については、年齢によって対応にちがいがありますので注意が必要です。ご不明の点についてはスタッフにご確認ください。
- ・ マイナカードの使い方にご不安な場合はスタッフがお手伝いいたしますのでお声がけください。
- ・ 当院の医師2名は「オレンジドクター」です。認知症に関する相談を遠慮なくどうぞ。



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい

みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>