

健康

シリーズ 血管を守って健やかな生活を送る

腎臓について考える

『血管を守ってすこやかな生活を送る』シリーズで3回にわたり血管を傷める(動脈硬化)原因について考えてきました。

『動脈硬化』と聞くと、『脳』や『心臓』の血管を心配しがちですが、近年この2大臓器に並び、生死だけでなく生活の質にも大きな影響を与える『腎臓』が注目されています。

腎臓の働きとは…

腎臓はそらまめのような形をした握りこぶし大の臓器で、腰の辺りに左右1個ずつあります。腎臓の働きと聞いて何を思い浮かべますか？

『おしっこを作る』『体の老廃物を外に出してくれる』などでしょうか？正解です。

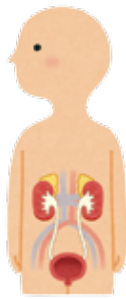
しかし、腎臓はこれ以外にもさまざまな役割を持っています。

○血圧の調整を行う。

○酸素や栄養を運ぶ赤血球を作る指令を出す。

○カルシウムを吸収するのに不可欠なビタミンDを作り出す。

○体液量や電解質の量を調整している。



腎臓はナイーブ？

腎臓は先ほど述べたとおり体の血液を濾過して尿を作り老廃物を体の外に出します。

1分でおおよそ1リットルの血液を処理しており、必要な電解質や水分を再吸収しながら1日で1〜1.5リットルの尿を作ります。この働きをしてくれる腎臓の器官は『ネフロン』と呼ばれており、ひとつの腎臓に100万個ずつあると言われています。このネフロンの血管は、シヤープペンシルの芯の、100分の1程度(0.005mm)の細いのです。

血管の壁は薄く、血液をろ過しますが、それゆえ高血圧や高血糖などの影響を受けやすいです。

自分の腎臓を守る

腎臓の働きは住民健診で確認することが出来ます。それが『eGFR』です。これは腎臓の働きを数値化したものです。この数値が30を下回ると人工透析を検討する必要があるといわれています。また『eGFR』に尿蛋白や微量アルブミンの検査を組み合わせると、より正確な腎臓の状態がわかります。

腎臓は一度傷ついてしまうと脳や心臓と同じように再生することができません。手遅れになる前に、まずは住民健診を受診して体の状態を確認する習慣をつけてみましょう。夏に実施した住民健診を受けられなかった方は11月19日(日)に高森総合センターで追加健診を実施しますので、ぜひ受診してください。



健康推進課 健康推進係

内線 122

子育て子

子育て支援センター 活動状況報告

☆リズムにのって遊ぼう！の会

9月5日(火)

楽しい音楽に合わせてマラカスやカスタネット、箱太鼓、パチカ等の打楽器の音を出して楽しんだり、段ボール箱や缶などもたたいて音を出したりして身体全体で楽しみました。ペットボトルマラカスも作りました。

「マスキングテープとキラキラのビーズを見て、子どもが『かわいい』と言って喜んでいたので、家でも作ってみようと思います。ペットボトルの蓋も可愛いテープで巻くと見た目も良いし安全で参考になりました」などの感想を頂きました。

☆7・8・9月生まれ誕生会

9月22日(金)

今年度2回目の誕生会を開きました。今回は、誕生に関する絵本「たまごのえほん」プレゼントはなあに？や「ママだいすき」やママに向けての詩「Today今日」を読み聞かせました。いつものよ

うにハッピーバースデーの歌を一人一人に歌ってカードをプレゼントして、スイートポテトでお祝いしました。

「今回はお祝いする側で参加させて貰いましたが、皆で歌を歌ったり美味しいお菓子を食べたり、子どもも楽しそうにしています。スイートポテトは家でも作ってみようと思います」「お母さん向けに読んで頂いた『Today』がとても良かったです。寝る前に毎晩読みたいです」などの感想を頂きました。

おはなし会・わらべうたの会も予定通り実施し、沢山の親子に楽しんでもらいました。まだ参加したことのない方は、一度足を運んでみませんか。就園前の親子だけでなく、一般の方もオプザーバーとして参加できます。

12月は、定例のおはなし会・わらべうたの会以外に、「ベビーマッサージの会」や「フットケアの会」「お正月飾りを作ろうの会」、「10・11・12月生まれの誕生会」などを予定しています。

子育て支援センター

☎(62) 3311



TPCの番組情報について
「週間情報」と「町からのお知らせ」の内容はdボタン(データ放送)でTPCのアイコンを選ぶと詳細が出てきます。毎週土曜日更新です。ご確認ください。

問 たかもりポイントチャンネル事務局
☎62-2222



6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森TV 回覧板
9:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森TV 回覧板
15:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森TV 回覧板
21:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
0:00	町からのお知らせ
1:00	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
4:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります

税務 税

国税だより
面接相談日のおしらせ
(要事前予約)

- 所得税
- 個人事業者の消費税
- 贈与税
- 譲渡所得
- 法人税
- 消費税
- 源泉所得税
- 印紙税などの諸税

12月21日(木)
12月7日(木)
11月22日(水)
12月20日(水)
11月29日(水)

問 阿蘇税務署

☎0967(22) 0551

※自動音声案内に従って「2」を選択してください。

