

こんにちは 保健師 です

からだシリーズ『腎臓』 人体の清掃屋さん + リサイクル屋さん

皆さんは、腎臓の構造や働きを知っていますか？腎臓は、「肝腎要(かんじんかなめ)」という言葉があるように、私たちにとって、とても大切な臓器です。

しかし、心臓や胃などは痛みを感じますが、腎臓は痛みを感じる事がほとんどないため、大切なものと感じにくいかもしれません。そこで、少し腎臓について紹介したいと思います。

腎臓の役目として、1つめは、腎臓には、糸球体(しきゅうたい)と尿細管(にょうさいかん)というものがあり、そこで血液中にある余分な塩分や老廃物、有害物質をろ過し、おしっことして体外に出す清掃屋さんとしての役目があります。

2つめは、単におしっこを作るだけではなく、必要である栄養分などを選び分け、血液に戻すリサイクル屋さんの役目もあります。

このように、腎臓はとても大切な役割を担っているのです。

次に、皆さんは腎臓で作られているおしっこについて、知っていますか？

おしっこの持つ役割としては余分な水分を身体の外に出すことと、もうひとつは、人が生きていくために使われた様々な物質の老廃物を身体の外に出すことです。

心臓から流れ腎臓にたどり着いた血液の中には、おしっこのもとになる成分、つまり水分や老廃物、ナトリウム、カリウムなどの電解質、ブドウ糖などが含まれています。そして、その血液から余分な水分や成分を腎臓でろ過したものがおしっこになります。

尿量は健康な成人で通常、1日約1~1.5リットルといわれています。しかし、その日の飲水量・気温・発汗量によって大きく変動します。

冬は汗をあまりかかないので多めにおしっこが出ますし、夏は汗をかくので、少なめになります。

身体に異常があると、おしっこの量や回数、におい、色に現われることがあります。

もし「普段と違うな」と感じたら、1度かかりつけ医に相談してみてください。

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

11月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(火)	三種混合予防接種	13:30~14:00受付	すこやか健康センター
4日(木)	乳児健康相談	13:00~ 受付	
11日(木)	莓くらぶ	9:45~11:30	
17日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:15	
24日(水)	すこやか大学	13:30~16:30	
25日(木)	幼児健診 (1歳6カ月・3歳児健診)	12:30~	

健康相談 11月26日(金)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

楽しいゲーム遊び

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は社会福祉協議会職員によるゲームと健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時/11月30日(火) 午後1時30分から
- ▶会場/サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料/入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格/65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込/期 限:11月24日(期日厳守)
申込先:すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

バス停	出発時間
栄町南団地バス停前	午後1時00分
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

高血圧料理教室

テーマ「酸味で減塩!!」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時/11月5日(金) 午前10時30分~午後12時30分
- 会場/すこやか健康センター
- 内容/栄養士の話、調理実習、試食
- 対象/成人女性
- ▶申込み・問合せ先 すこやか健康センター

結核検診・エキノコックス症健診のお知らせ

各種感染症の早期発見・早期治療を目的として今年度第2回目の「結核検診・エキノコックス症健診」を実施します。健康管理のためにも、是非受診してください。

実施月日 11月12日(金)

実施時間	実施会場
午前9:00~10:20	中央集会所
午前10:30~11:00	朝日集会所
午前11:10~11:40	曙生活館
午後1:00~1:40	高台婦人ホーム
午後1:50~2:30	上築老人の家
午後2:40~3:20	築別分館(旧保育所)
午後3:30~4:30	すこやか健康センター

- 申込みの必要はありません。都合のよい場所で受診してください。巡回するため時間に多少のズレが生じます。ご了承ください。
- 検査料金は無料です。

結核検診

- 対象者：羽幌町在住の満15歳以上の方。
妊娠中の方や妊娠の疑いがある方については、受診を見合わせてください。
- 検査方法：レントゲン車による胸部X線撮影をします。
(1人につき約2分程度)
検査結果が「異常なし」の場合については結果通知はされません。

エキノコックス症健診

- 対象者：羽幌町在住の小学校3年生以上で感染の危険性があると考えられる方。
過去5年以上検査を受けていない方は受診をお勧めいたします。

【感染の危険性が考えられること】

- ・ 山菜採りなどで山へ行くことがある。
- ・ 沢水や小川などの生水を飲んだことがある。
- ・ 飼い犬を山などへ散歩につれていくことがある。

- 検査方法：血液5mlを採血します。
検査結果が「異常なし」の場合については結果通知はされません。

相談

11月の各種相談日

- 登記相談
4(木) (午前10時~午後1時 役場)
☎ 旭川地方務局留萌支局 ☎ 0164-42-0492
- 年金相談
11(木) (午後1時~午後5時 役場)
12(金) (午前9時~午後12時 役場)
☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211
- 心配ごと相談
19(金) (午後1時30分~午後4時 勤労青少年ホーム)
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311

11月から毎月第2火曜日に「行政相談」を開催します

相談内容の秘密は厳守されますので気軽にご相談ください。

■ 相談内容

- 苦情がある、困っていることがある。
- 苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいかない。
- 困っていることなどについて、どこに相談してよいか分からない。
- 手続き、サービスなどの関係で、制度や仕組みが分からない。

■ 日時 / 11月9日(火) 午前9時~午後12時

■ 場所 / 羽幌町役場相談室(1階)

■ 羽幌町の行政相談員

弓庭登さん(南5の4・☎ 2-2133)

▶ 問合せ先 / 町民福祉課総合受付係

(☎ 2-1211・内線104)