

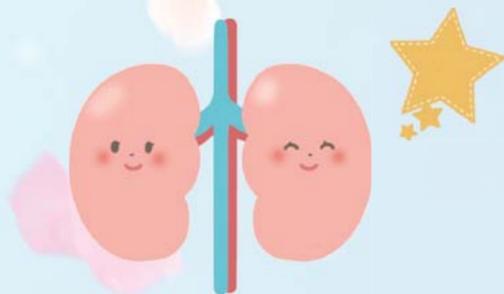
大切な腎臓を守るために 年1回の健診を活かそう

町では、一般的な健康診査を実施しています。6、7月に受診した方は、健診結果を確認しましたか？ 今回は、**腎機能**についてご説明します。

腎臓は、腰の上に左右1個ずつあり、握りこぶし大で重さが120g～150gの臓器です。心臓は1分間に約5リットルの血液を送り出し、その5分の1にあたる約1リットルの血液が、1分間に腎臓を通過します。腎臓は生きるうえでとても大事な働きをしています。

腎臓の3つの働き

- ①血液中の老廃物をろ過して排出する
- ②体内の水分量や電解質バランスの調整をする
- ③ホルモンをつくりだす



健診結果を見てください

腎機能に関する検査項目は次の3つです。自分の値を書いて確認してみましょう。

- ① クレアチニン（血液中の老廃物であるクレアチニンの量）
- ② eGFR 推定糸球体ろ過量（腎臓が老廃物を排泄する能力）
- ③ 尿蛋白（腎臓の毛細血管がもろくなると尿中にたんぱく質があらわれます）

	検査項目	基準値	あなたの値	
			(今年)	(去年)
腎機能	クレアチニン	男：1.00 以下 女：0.70 以下		
	eGFR	60 以上		
	尿蛋白	(-)		

腎機能は低下すると戻ることが難しく、末期の腎不全になると人工透析が必要になることもあります。しかし、生活習慣の改善により腎機能の低下を予防できます。

腎機能低下を防ぐ生活習慣

腎機能の低下を防ぐには、食生活と生活習慣を見直し、肥満や高血糖、高血圧にならないことが大切です。

- ① カロリーのとり過ぎに注意する。
- ② 減塩を心がける。
- ③ 今より1日10分多く体を動かすようにする。
- ④ 週に2日休肝日を設ける。
- ⑤ ストレスと上手に付き合う。
- ⑥ 禁煙に取り組む。
- ⑦ 1日に2回（朝晩）、体重を計る。

毎年健診を受けて、過去の結果と比べながら腎機能低下を防ぎましょう。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134（直通）

日曜日	事業名	受付時間
1 金	女性の検診（完全予約制） 2日も同時刻実施	10:00～10:40 12:30～14:40
8 金	パパママ教室 出産・育児編 （予約制）	10:00～10:30
14 木	5歳児健康診査（時間指定制）	13:00～
20 水	健康相談 8～9か月児育児相談（予約制）	9:00～11:30 9:45～10:00
26 火	3歳児健康診査（時間指定制）	12:45～

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
☎ 029-353-8305
結婚相談所ムスベル

文芸

《短歌》

○今年また出番が来たよかかし君の字眼でからすを見張る
浦井 正子(宮ヶ崎)

●取り込んだ干し物どれもカラカラに35度の陽をまといおり
中島三千代(桜の郷)

●玉音は雑音多きラジオだが親の様子で察したあの日
片岡 忠彦(長岡)

コーラスとピアノに合わせウグイスの鳴き声響く仲間のよう
佐藤よし子(谷田部)

門口は老いの歩み路朝夕に動かせ脳の活性自力
田口 正子(南川又)

おさな日の雷怖く蚊帳吊りてくわばらくわばらと唱えた夏よ
小堤美智子(小堤)

暑いから宵闇のなか抱かれて天の川沿いそぞろ歩きぬ
白田 美鶴(網掛)

深呼吸肺の内側ゴシゴシときれいな空気で洗われたか
高見 英子(大戸)

地場野菜一週間分買いついてわたしの消費は誰かの収入
河野 久子(網掛)

畑仕事行くささぎさきで鳴いているきれいな声でホーウ・ホケキヨ
平本 裕男(小幡)

(評)浦井さん「この頃は人によく似たかかしにぴっくりすることもあるが、「の字」の眼には懐かしむ響きがある。毎年大事に田を守る役目を頼む伝統的な行事の中で、作者とかかしとの関わりが微笑ましい。中島さん「現代の雑音を詠う。「35度の陽」が具体的に一首を引き締めている。片岡さん「あの日」がまた、国民の悲しみを連れてやってくる。「親の様子」で察するしかなかったという思いは現場にいた作者の重い言葉である。

《俳句》

○日向水子等の行水夏の景
小堤美智子(小堤)

●不機嫌な鍵盤の音熱帯夜
佐藤よし子(谷田部)

●青時雨宵の名残か肩濡らす
野口 秋夫(上石崎)

むらさきの吐息まひるの菫蒲園
中島三千代(桜の郷)

水やりの褒美にときゅうり四本とる
秋山 禮子(越安)

猛暑来たしたりたり光る額の汗
高見 英子(大戸)

いつの間に畝間覆うやサツマ蔓
片岡 忠彦(長岡)

移住者の庭に紅白さるすべり
浦井 正子(宮ヶ崎)

風流も燃えてしまふぞ夏日かな
白田 美鶴(網掛)

麦笛を吹いて子守りのねえやかな
村井 孝子(長岡)

(評)小堤さん「楽しい声は今にも耳に届きそうな爽やかな句。炎天下でビニールプールも風呂のようになる現在、心地良い日向水は貴重な一時なのかもしれない。佐藤さん「日向」の熱気が抜けない夜ほど鬱陶しいものも無いだろう。奏でられる音楽に辟易とした感情を読み取る作者の感性は鋭い。野口さん「不意に肩を濡らした傘」に思いを馳せる。青時雨という季節が効果的な、清涼感に満ちた一句だ。

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便：〒311-31092
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX：029(292)6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029(240)7126(直通)

「茨城町くらしのガイドブック」が新しくなります！

町では、町民の皆様の暮らしに役立つ情報などを掲載した冊子「茨城町くらしのガイドブック」を、株式会社サイネックスとの官民協働事業により作成します。
新しい「くらしのガイドブック」は、令和6年1月に、同社が町内の世帯に、ポスティング配布（郵便受けに入れる）を行う予定です。
株式会社サイネックスの担当者が、広告募集のため、町内の事業者や店舗を訪問します。広告の掲載を希望する場合は、株式会社サイネックスにお問い合わせください（広告の掲載にあたっては事前審査があります）。

生活に必要な
申請・行政手続きなど
これ一冊に集約！



※画像はイメージです。

【問合せ先】
広告に関する問合せ
株式会社サイネックス水戸支店 ☎029(224)3070
くらしのガイドブックに関する問合せ
茨城町秘書広聴課 ☎029(240)7126(直通)