

あなたの腎臓は大丈夫？



3月18日に、矢部保健福祉センター「千秋苑」で、腎臓病予防教室が行われ、玉名第一クリニックの成瀬正浩院長（腎臓病専門医）が腎臓について講話をされました。多くの参加者があり、成瀬先生の話に熱心に耳を傾けました。

1. 腎臓の機能

血液をろ過し、体に不要なものを尿として体外に排出するほか、各種ホルモンにより血圧の調整、骨を丈夫にする、赤血球を骨髄に作らせるなど、重要な役割を果たしています。

もし、人間の体を全て人工的に造るならば、腎臓は脳の次に造るのが困難と言われるほど複雑に出来ています。

2. 慢性腎臓病（以下CKD）とは

- ① タンパク尿など、腎臓の障害がある。
- ② 腎臓の働きが正常の60%未満である。
- ③ ①・②のどちらか、または両方が3ヶ月以上続く状態をいいます。

CKDはひどくなるまで自覚症状がなく、体のむくみ、だるさ、貧血、食欲不振、吐き気などの症状が現れたときは、病状がかなり進行していることが多いと言われています。

3. CKDが進行し、腎不全になると

- ① 1回4時間程度、週3回の血液透析が必要になる。
- ② 骨にカルシウムが吸収されにくくなり、骨の年齢が実年齢より30歳も老いてしまう。

4. こんな人は要注意！（CKDを進行させる要因）

- ③ 慢性的な貧血が起きる。
- ④ 50歳の方が腎不全になると、骨の年齢は80歳相当になる。
- ⑤ 高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満、塩分の過剰な摂取、喫煙

5. 健診を受けましょう

CKDは自覚症状がなく、静かに進行するので、尿や血液を検査しないと異常が分かりません。定期的な健診が早期発見につながります。早期に発見できれば、CKDの進行を遅らせ、腎機能を維持することができます。年に1回は必ず健診を受けましょう。

町長室から

甲斐 利幸

矢部高校と蘇陽高校が再編統合され、新設矢部高校がスタートし、4月8日開校式に引き続き、入学式が行われました。109名の新入生は、洗練された制服ではつらつとしていました。今年の矢部高校の卒業生は、就職でも進学でも素晴らしい結果を出してくれ、地元高校として面目躍如たるものがありました。今年も経済的支援を予算化しました。

ころつけ街道・洒落た街並みの馬見原商店街、幣立宮などの賑わいが見られます。

新町商店街の美装化と照明が一部完成し、評判も悪くないようです。山間にあつて、家並みが素晴らしい浜町の商店街のデザインを考え、将来に備えたいものです。

日向往環歴史ウォークも日常的な賑わいを仕掛けていきたいと考えています。

新幹線の開通を視野に入れた賑わいを創出したいものです。3月末から4月にかけて、国民宿舎も関東・関西からのツアー客が連日みられました。



やまとファン倶楽部結成会にて

鮎の瀬大橋が完成して、10年になります。沿線の皆様が自主的に記念式典を催しました。横浜ベイブリッジをデザインした大野美代子氏も駆けつけ、記念碑の除幕をし、ミニ講演でこの橋に寄せる熱い思いを語ってくれました。有名で実力者でありながら、飾らない人柄は鮎の瀬大橋にも通ずるスマートさがあります。

平成22年度の予算が3月定例議会で議決されましたが、庁舎建築に係る予算等について、広報で詳細説明を行っています。勢いのある山都町の予算を編成しました。

山都町の有機農業が評価され、山都町有機農業協議会が農林水産大臣賞を受賞。図書館活動で、ピエロの会が高く評価され、文部科学大臣賞を受けました。山都町の底力が各分野で見られ、嬉しく励みになります。

自然のなかで豊かに育つ子どもたち

その④

矢部郷自然観察会 代表 藤吉勇治

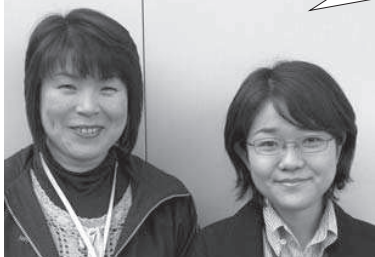
矢部郷自然観察会では、会の新聞「森のたより」を発行している。発行は不定期で、観察会を実施した後に、年4、5回出している。平成20年の2月には100号を数え、24年目の現在108号となった。「森のたより」は、会員や地域の人たちを結ぶ役割の他に大切なものがある。それはジュニア・レンジャーの育成だ。レンジャーの子どもたちは、観察会に参加したときの感想を書いたり、日常的に身近な自然を観察して「今日、今年初めてウグイスの声を聞きました。春がきました。」などの季節の話題を記事として書いたりするのだ。それらを「森のたより」の中で「森のニュース」や「森のこよみ」として紹介している。



平成21年11月発行「森のたより」108号 (表紙と内容の一部)

平成21年11月に発行した「森のたより」108号では、山都町清和地区及び蘇陽地区の山間地にある農業用溜め池での観察・調査結果を、ジュニア・レンジャーの田上將成君（小学4年生）の記事で紹介した。この一帯は「九州でも有数の生物の宝庫」と言われ、希少種のタガメやゲンゴロウ類の観察結果は学術的にも非常に貴重な資料となった。県内で多種類のゲンゴロウの仲間を判別できる小学生は多くはいないだろう。子どもたちのすごい感性や能力に驚かされる。会が発足して24年経った今日、初期のジュニア・レンジャーだった子どもたちは、すでに社会人となり、家庭を持って親になったレンジャーもいる。父親となり子どもを連れて観察会に参加してくれるかつてのレンジャーもいる。なんとも微笑ましく、このつながりは未来への希望になる。

事務局紹介



吉田千鶴子 & 成瀬ひとみ

参加者の方の多くが、最初は緊張の様子ですが、参加後に「参加してよかった」と言っていた。毎回、毎回楽しんでいただき、それぞれの魅力が引き出せるように私達も日々試行錯誤しながら頑張っています。今年度も5月から毎月1回交流会を計画していますので、少しでも興味のある方は、お気軽にご連絡ください。(成瀬)

活動開始から5年目を迎え、これまで「10組」のご夫婦が誕生しました。心よりお喜び申し上げます。最近では、登録の申し込みが増え登録人数が男女合わせて「100名」を超えています。出会いの機会がないという方は、男性も女性も同じのようです。また、最近では「婚活」という言葉が広く聞かれる様になり、男性・女性とも参加し易い状況にあります。私達事務局も参加される皆様の真剣な思いに少しでも力になれる様にと頑張っていますので、どうしようか……と迷っている方、ぜひこの機会に登録してみませんか？ お気軽にお電話下さい。お待ちしております。(吉田)

『YOU&YOU通信』

Vol.35

3月交流会

3月14日(日)、今年度最後の交流会を実施しました。参加者は男女6名ずつ、宮崎市方面へ出かけました。この日はさわやかな好天となり、オーシャンビューのレストランにて昼食後、2時間ほどフリータイムを設けました。どこまでもつづく青空と海を前に、参加者のテンションも上がり和気あいあいの様子。「青島神社」にてそれぞれに願いを込めてお参りしたあと、「宮崎県庁」を見学しました。その日はホワイトデーと重なったこともあり、最後に、男性陣からのプレゼントが用意されていました。突然の出来事に女性は大喜びで、帰りの車中も盛り上がりっぱなしでした。

今年度最後となる交流会でしたが、雰囲気の良いカップルの様子も見られ、これからも注目していきたいと思えます。また、今後にも多くのカップルが誕生することを願います。多岐の皆様の参加をお待ちしています。

●当事業に関するお問い合わせ先

山都町役場 浜町事務所 総務課(成瀬・吉田)
 【専用電話】
 090-95651-9589
 【専用アドレスPC】
 marriage.support@town.kumamoto-yamato.lg.jp
 【専用アドレス携帯】
 you_and_you@docomo.ne.jp