

腎臓は「肝心(腎)要」の臓器です

腎臓病を予防しましょう



腎臓は、体の腰のあたりの背中側に握りこぶしほどの大きさで2つあります。とても小さい臓器ですが、1日に約1,000リットルの血液が流れ込みます。目に見えないほどの細い血管の中で、血液をろ過し、不要となった老廃物などを尿として1日に約1.5リットル排せつします。

腎臓は、体に必要な成分(水分・糖・電解質など)を再吸収し尿を作りますが、高血圧や糖尿病、高脂血症などからくる動脈硬化により、血管への負担が大きくなり、血管が詰まると、ろ過・再吸収の機能が低下します。低下すると体の外には排せつされないはずのタンパク質が尿の中に出たり、体の外に排せつされるはずの老廃物(クレアチニン)が、血液の中にたまってしまうことがあります。

この状態が続くと「慢性腎臓病」となり、そのまま放置するとさらに悪化し、腎不全となり人工透析が必要になることもあります。

腎臓病の初期には、ほとんど自覚症状はありません。だるさ・めまい・むくみなどの自覚症状があ

る時には、腎臓病はかなり進んでいる可能性がありますので、定期的に尿検査や血液検査を受けることが大切です。

また、日ごろから腎臓に負担をかけない良い生活を送ることが肝心(腎)です。

◎腎臓に良い生活とは・・・

- ①塩分の取りすぎに注意しましょう。
- ②タンパク質の取りすぎに注意しましょう。
- ③休養を充分とりましょう。
- ④禁煙しましょう。
- ⑤運動習慣を持ちましょう。

町では、腎臓病予防の健康教室を開催します。ぜひご参加ください。

◎腎臓病予防の健康教室

【日 時】1月31日(火) 午後1時30分～3時

【場 所】福祉健康センター

【内 容】「腎臓に良い食生活について」の講義

【申込期限】1月27日(金)

【申 込 先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

マリア像①

「これが、マリアさまというバテレンの神か。

そういや、観音さまとは何とのうちがうな。」

「キリシタンの居場所を知らせると、銀を三百

枚もくださるそうじゃ。」

「なに！銀を、銀を三百枚も。へえー。」

笠松の高札場には、町の衆が集まって、さ

わいでいた。高札には、大きな字で、

『笠松でキリシタン一人が見つかった。ほかに

いるかも知れない。見つけた者には、銀を三

百枚与える。』

と書いてあり、マリア像のかけじくもいっし

よにつるしてあった。

そこを、ひとりの目ばかりギョロギョロし

た男が通りかかった。その男は、しばらくマ

リア像をながめていたが、ビクツとして、少

し後ずさりした。

「この顔は、どこかで見たぞ。」

とつぶやき、ギョロ目をいっそう大きくあけて見つめた。

「うん、そうや、子どものころ、重蔵さまの家で見た顔じゃ。」

男は、やっと思い出し目をかがやかせた。が、つぎのしゅんかん、足がガタガタふるえてきた。

この男の名は又吉とって、米野に住む貧しい水のみ百姓であった。又吉がまだ子どものころ、おなかをすかせて泣いていると、となりの家の重蔵が、いもやごはんを食べさせてくれたり、

いっしょに遊んでくれたり

した。そのため、又吉は、

重蔵を兄のようにしたって

いた。

(つづく)

