



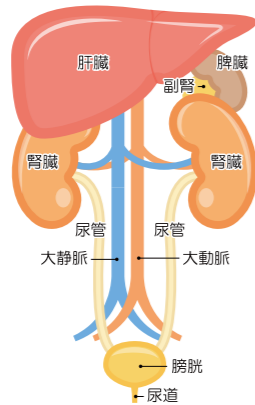
健康コラム Health Column

腎臓の働きについて

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 前川 明洋先生 (医療法人栄和会 泉川病院 腎臓内科 医師)

腎臓はそら豆のような形をした大人の握りこぶし大の臓器です。腰のやや上に背骨を挟んで左右1つずつあります。1つの腎臓には、血液をろ過する装置である、「糸球体」が約100万個あります。1つの糸球体が1分間にろ過する量をGFR(糸球体ろ過量)といい、健康な人のGFRは100ml/分前後ですが、腎臓の働きが悪くなるとGFRの値は低くなります。

普段、腎臓内科の外来では、これを利用して100点満点で腎機能を表し、GFR50ml/分であれば簡易的に50点程度の腎機能と説明しています。



腎臓は、血液をろ過して尿をつくるだけでなく、血圧の調整、血液をつくる働き、骨を強くする働きをも担っています。腎機能が30点台になってくると、最初にこれらの調節が崩れますが、症状としては現れません。10点以下となつてから、むくみ、息切れ、だるさ、全身のかゆみ、鼻出血などの腎不全の症状が現れます。つまり、気づいたときには手遅れで、生涯透析が必要という事例がたびたびあります。

早い時期に腎不全の治療ができれば進行を抑制できる場合があるため、年1回の健診で腎機能の定期検査を受けましょう。また、腎機能に問題なくても、尿検査で蛋白尿が出ている場合は、将来透析になる可能性があるため、尿検査も合わせてされることをお勧めします。ぜひ、皆さん健診を受けましょう。

こい何か知っちゃう？

南島原の考古学

囲碁というボードゲームの歴史は古く、中国では紀元前の時代からその存在が知られています。また、日本にも奈良時代にはすでに伝来していたらしく、発掘調査による碁石の出土事例があります。そして、戦国時代には武家の間でも盛んに遊ばれていたようです。

実は、日野江城跡の出土品の中にもよく磨かれた黒いまん丸の小石が1点だけあり、碁石だと考えられます。片面は曲面に、もう片面は平べったくなっていて、ちょうどお餅のような形をしています。平成20年度の発掘調査によるもので、日野江城の中でも最も高い位置にあって城の中心的な位置づけになる本丸からの出土です。少しだけ欠けたその割れ口はガラスのように光沢をもっていることから、黒曜石という特別な石を素材にしていることがわかります。

さて、最近の大河ドラマの中では、柴咲コウ演じる女城主直虎が目付役の幼なじみと囲碁を打ち、灯明のもとで、時には月明かりをたよりに盤上で語り合うシーンがたびたびあり、視聴者をひきつけました。戦国時代という厳しい

こいし「碁石」～日野江城跡(北有馬町)～

時代の場面、場面の展開と、そこを生き抜く城主の心情とを描写するのに、碁石や囲碁が効果的に取り入れられています。

女城主の碁石の話ではありませんが、発掘調査の出土品は、遠い歴史の生き証人ともいべき存在です。激動の戦国時代、日野江城から発掘された碁石はきっとたくさんの歴史的場面に遭遇してきたはずで、私たちは想像を膨らませることができます。もしかしたら有馬のお館さまが触ったかもしれないこの1点の碁石、ぜひともご覧ください。



日野江城跡出土の碁石

10月・11月の小企画

●10月2日(月)～11月30日(木)
※休館日：毎週火曜日
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
◎深江埋蔵文化財・噴火災害資料館

◎一般…200円、高校生…150円、
中学生以下…無料 *団体割引あり
※企画展は入館料のみでご覧いただけます。
◎文化財課 ☎73-6705

南島原の石橋群(面無橋)

～土木遺産モニターツアー～

島原半島の土木遺産めぐり

参加費無料・食事付き

島原半島にある歴史的に価値の高い土木施設を観光資源として活用・検討するため、モニターツアーを行います。

日時

11月18日(土) ※雨天決行

集合・解散場所

島原駅(午前9時集合/午後5時解散 予定)

●見学先

島原城・武家屋敷～水無川の橋梁群～南島原の石橋群～原城跡～口之津歴史民俗資料館～赤間・権田ロックシェッド群～金濱眼鏡橋

※一部変更になる場合があります。

◎30人(申し込み多数の場合は抽選)

◎無料(昼食付き)

◎中学生以上の健康な人

※モニターアンケートに協力していただきます。

※バス降車後、見学場所まで歩きますので、動きやすい服装で参加してください。

◎10月31日(火) 必着

◎氏名、年齢、住所、電話番号、人数(4人まで)を記入してFAXで申し込んでください。

申し込み・お問い合わせ

長崎県土木部建設企画課 土木遺産モニターツアー係

☎095-894-3021 FAX095-894-3461

土木遺産モニターツアー

検索

「SABOウォーク2017」参加者募集

参加無料

日時

11月19日(日) 午後1時～4時

※雨天中止、小雨決行

集合・解散場所

水無川周辺

(集合…大野木場砂防みらい館駐車場)

世界初の技術を駆使した砂防施設や平成噴火で被災し、そのまま保存されている災害遺構を間近で見ながら約4キロのコースを歩きます。

◎20人程度

◎11月10日(金) 必着

◎住所、氏名、年齢、電話番号を書いたハガキまたはファックス、もしくは電話で申し込んでください。

●注意事項…事前に昼食を済ませて集合してください。

また、足場の悪い場所を歩きますので動きやすい靴や服で参加してください。

申し込み・お問い合わせ

雲仙復興事務所 調査課 ☎0957-64-4171 FAX0957-63-0914

イタリアの国際交流員を派遣します！

◎企画振興課 ☎73-6631

本市では、市民の皆さんの国際理解、異文化交流を推進していくために、本市と交流のあるイタリアから、引き続き国際交流員を採用し、市民の皆さんのご依頼に応じて国際交流員の派遣を行っています。

グループやサークル、友人同士、学校、保育所、幼稚園、公民館講座、自治会などで国際交流員を招き、話を聞いたり、話をしたりしてみませんか。もちろん日本語も話すことができますので、まずは電話でお問い合わせください。

プロフィール

- 氏名：マグリヤーニ・サーラ (MAGUGLIANI SARA)
- 出身地：イタリア共和国ラツィオ州 ローマ県バレストリーナ市
- 出身大学：ヴェネツィア大学 (専攻：中国語) ※日本語は独学
- 特技・趣味：新体操、ピアノ、読書
- 来日歴：平成26年7～8月 (姫路市夢前町、京都市)
- 言語：イタリア語・英語・日本語・中国語(少し)

