



健康コラム Health Column

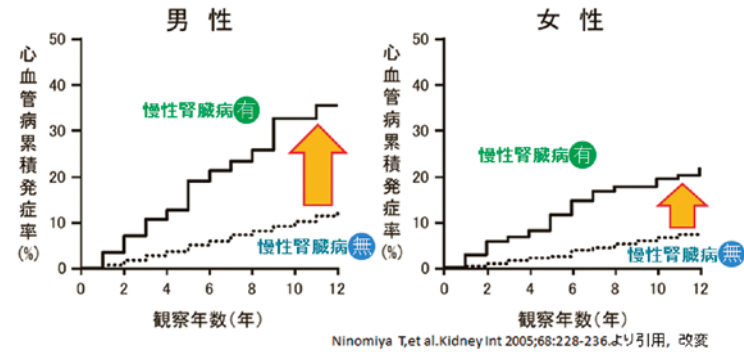
腎機能低下の成れの果て…

●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)

腎不全は末期になってから症状がでる恐ろしい病気です。症状としては、食欲不振、倦怠感、ふらつきといった尿毒症の症状や、尿量が減少することにより、むくみ、体重増加、呼吸困難(肺にも水がたまるため)、カリウムを排泄できなくなり死に至る不整脈を起したりします。こういった命に関わる状況になる前に透析の準備が必要です。

現在、わが国の透析導入の原因は、糖尿病、慢性糸球体腎炎、高血圧症の順です。また、慢性腎不全があると、表のように心臓血管病のリスクが約3倍になるということがわかっており、正常の人よりもさらに血圧、血糖に気をつける必要があります。

また、腎臓を痛める原因としては、肥満、喫煙、市販薬の長期間の内服(痛み止め、風邪薬、漢方薬など)などがあります。腎臓に問題がある人は、市販薬を購入する前にかかりつけ医に相談をすることをお勧めします。



※慢性腎臓病: 1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称。慢性腎不全も慢性腎臓病に含まれる。

教えて! 国民年金 納めた国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税および地方税法上、社会保険料控除として、その年の課税所得から控除することができます。

控除の対象となるのは、平成29年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご家族(配偶者やお子様など)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要になります。

このため平成29年1月から9月までの間に国民年金保険料を納付した人には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際にはこの証明書(または領収証書)を添付してください。

平成29年10月から12月までの間に、今年始めて国民年金保険料を納付した人へは、翌年2月上旬に送られます。

*詳しくは、お近くの年金事務所へ
日本年金機構 早期年金事務所 ☎0957-25-1662
南島原市 保険年金課 ☎73-6641 または 各支所

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん、不慮の事故などの万一のときにも心強い味方となる制度です。

保険料は納め忘れのないよう納めましょう。

お問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」へ

☎0570-003-004

050から始まる電話でおかけになる場合は、☎03-6630-2525にお電話ください。お問い合わせの際は、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

～年金相談のご案内～

- 12月13日(水)……………深江支所
- 12月27日(水)……………有家支所
- 平成30年1月10日(水)…西有家庁舎

予約は随時受け付けています。枠が埋まり次第、受け付けを終了しますので、早めの予約をお願いします。

つなごう未来へ!
島原半島ユネスコ世界ジオパーク
ジオパークで
あり続けるための取り組み
島原半島ユネスコ世界ジオパーク協議会 ☎0957-65-5540

ジオサイト④ ～噴火を生き抜いた赤い実～「シマバライチゴ」



シマバライチゴ

毎年11月中旬になると、島原まゆやまロードの沿道に房状の赤い実がたくさんみられます。シマバライチゴの実です。

シマバライチゴは、東南アジアから中国大陸南部や台湾など、暖かい地域に自生するバラ科の野イチゴです。日本では島原や大村、熊本県の天草など、限られた地域にしか

見られない希少種で、環境省の「レッドデータ: 絶滅危惧Ⅱ類(VU)」に指定されています。

1904(明治37)年、小学校教諭の大島清氏が眉山で発見し、その後植物学者の牧野富太郎氏により、それが日本で最初であることが認められたため、「シマバライチゴ」と命名されました。眉山の群落自生地は、1960(昭和35)年3月22日、「島原のシマバライチゴ自生地」として長崎県の天然記念物に指定されています。

島原市南千本木地区のシマバライチゴ自生地は、1993年5月から6月にかけて頻発した火砕流の熱風や土石流に襲われてしまいましたが、噴火後、生き抜いたシマバライチゴの種が再び芽吹きました。噴火によって周囲の植生が失われ、日当たりが良くなったためか、シマバライチゴの群落は、さらにその自生地を拡げています。災害を経験したにもかかわらず、細くて強いつるをしっかりと伸ばして空に伸びていくさまは、災害から繰り返し立ち直る島原の人の気持ちを表しているかのようです。

第15回 島原半島 ユネスコ世界ジオパークセミナー

11月25日(土) 講 話…午前10時～11時
発電所見学…午前11時20分～正午

☒小浜町南本町公民館(雲仙市小浜町)

※講話後、小浜バイナリー発電所へ移動

●講師…井手 大剛氏(株式会社 洗陽電機)

☒題目…温泉から電気が生まれる仕組み

『～小浜バイナリー発電所を探ろう～』

小浜バイナリー発電所の中を特別に見学しながら、小浜温泉を活用して電気を作り出す仕組みに迫ります。

☒無料

☒電話またはEメールで申し込んでください。

☒島原半島ジオパーク協議会 ☎0957-65-5540

E-mail: info@unzen-geopark.jp

ジオパークガイド養成講座の受講生を募集

ガイド仲間とともに、ジオパークを盛り上げ、島原半島発展の一翼を担う意欲ある人を募集しています。

●開催期間…11月から平成30年2月まで(全9回)

●開講式および第1回目講座

☒11月18日(土) 午前9時～

☒雲仙やまびこ会館(雲仙市小浜町雲仙)

※2回目以降は、受講生と調整し随時通知します。

☒ガイドの意義や必要性、島原半島の歴史・自然・地形地質に関する座学、島原半島内のジオサイトの見学会、説明の実践など

☒1,000円(保険料を含む。2回目以降に徴収)

☒11月15日(水)

☒電話またはEメールで申し込んでください。

☒商工観光課 ☎73-6632

島原半島ジオパーク ☎65-5540