



健康コラム Health Column

腎臓のしくみ

●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3億年前に生物が陸上へ進出するとともに発達してきました。海水中と違い、塩のない陸上でも体液を保つために発達してきたといわれています。そら豆のような形をした大人の握りこぶし大の臓器で、腰のやや上に背骨をはさんで左右1つずつあります。1つの腎臓には、血液をろ過して尿をつくる装置、「糸球体」が約100万個あります。そこでろ過されたものが尿のもと（原尿）となり、尿細管という管を通過します。尿細管で水、塩分、糖、アミノ酸など必要なものを血管内へ再吸収し、体内の水などのバランスを調節した上で、1日に1ℓ～1.5ℓ程度の尿がつくられています。

驚くべきことに、尿のもととなる原尿は、糸球体で一日に150ℓもつくられます。150ℓといったら、お風呂一杯分に相当する量で、実際に尿がそれだけ体外に出てしまうと人はあっという間に脱水症状になってしまいます。そこで、尿細管という場所で原尿を99%再吸収します。ここで再吸収の量を微調整することで、体内の水分や電解質（イオン）が一定のバランスとなるように調整されているのです。

腎臓は、尿をつくる以外にも、以下のようにさまざまな働きを担っています。

- 赤血球をつくるホルモンを分泌（貧血にならないように調整する）
- 血圧を調整するホルモンの分泌
- 酸アルカリ性のバランス調整
- カルシウムやリンなどのバランスを調整し、骨や全身の血管を健康に保つ
- 尿酸の排泄

などです。腎臓は他の臓器との関連が非常に強く、体の中でも重要な臓器の一つだということが分かります。

健康なときは多少塩分を取りすぎても尿に塩分を排泄してくれるので、血圧上昇や浮腫などは来ませんが、腎臓に問題が出てくると少しの不摂生が命に直結してくることは稀ではありません。

将来、腎臓病になりやすいかどうかは、採血（腎機能がわかります）や尿検査（蛋白尿の有無の評価をします）、血圧などで簡単に予測することができるので、一度健診や医療機関への受診をお勧めします。

南島原市国際交流員

クリオスタ

※Curiosità は「プチ情報」という意味

サーラのCuriosità!! ♥ 南島原 「イタリアの祭事 Sagra(サグラ)」



今回は「sagra(サグラ)」という祭事を紹介したいと思います。

サグラはイタリアの各地方の田舎町で春から秋にかけて開催される収穫祭で、地元の食材を使った料理を提供する露店が出店します。

日本では見かけることがない「アーティチョーク」という野菜や、栗、イノシシの料理などが並び、どれもおいしいものばかりです。

この料理以外にも、パニーニ（パンにチーズやハムなどの具材を挟んだもの）やドーナツ、ドライフルーツなどもあります。その他に、花、アンティーク雑貨などの露店もあります。

ステージイベントでは、音楽や舞踏のパフォーマンスも行われますので、皆さんも機会があれば行ってみてください。

南島原市の伝統的な料理をたくさん作って、イベントなどでサグラ風に出店するのも面白いかもしれません。

ちなみに、私の故郷のサグラには「サグラ・デッラ・ルマーカ」という、カタツムリの料理をふるまいます。美味しいらしいのですが、私にはまだ食べる勇気はありません。



市役所の担当課がわからないときは

南島原市役所

☎73-6600へ

南島原にゅーす
Minamishimabara city INFORMATION & NEWS

9月1日～

旧白木野小学校が「アートビレッジ・シラキノ」として新たにオープン

☎生涯学習課 ☎73-6703

平成26年度末に廃校となった南有馬町の旧白木野小学校が、文化芸術を核とした地域交流拠点施設「南島原市アートビレッジ・シラキノ」として新たにオープンします。

施設概要

開館時間	午前9時から午後6時まで ※講座・教室開催時は午後10時まで		
休館日	毎週月曜日、年末年始		
電話番号	85-3055	E-mail	art-shirakino@himawarinet.ne.jp

1階（ギャラリー）



1階は絵画、写真、イラスト、彫刻など幅広い分野の企画展などで利用することができます。利用を希望する人は、アートビレッジ・シラキノまたは生涯学習課へお問い合わせください。

2階（宿泊フロア）



2階は滞在制作や合宿のための宿泊者用フロアです。個人での滞在制作やグループでの合宿などを行うことができます。また、国内外からアーティストを一定期間、招へいして、滞在中の活動を支援しながら創作活動と地域住民との交流活動を行うアーティスト・イン・レジデンス事業でも活用します。

3階 工房・アトリエ・図工室



版画技術発祥の地である本市では、歴史遺産や先人の国際性と向学心をまちの誇りとして、全国公募による「セミナリヨ現代版画展」を開催しています。この版画展と連携したプロフェッショナルな版画工房は、あらゆる版画技法に対応しており、各種講座や教室を通して学ぶことができます。その他、幅広い層の市民の皆さんを対象とした絵画や彫刻などのさまざまな講座の開催や市民の皆さんの学びの場・創作の場としてご利用いただけます。

エデュケーターの配置



エデュケーター・銅版画家
池田 俊彦 さん（東京都八王子市出身）

エデュケーターは、企画展や講座など各種の教育プログラムに携わり、作品の魅力や制作、学ぶことの楽しさを伝えるとともに、来館者の皆さんと芸術を繋ぎ、施設を楽しんでもらうための支援を行います。

オープニング展として、エデュケーターの池田さんの作品展『池田俊彦 銅版画展』と南島原市の写真展『「おいしい南島原」やっちゃんかこトフォトギャラリー』を開催します。

●期間…9月1日(土)～30日(日) 午前9時～午後6時(毎週月曜日休館)

これ知っとる!? 身近な人がUIターンをされる場合はご連絡をお願いします

☎企画振興課 ☎73-6631

これ知っとる!? 住宅・店舗・旅館等のリフォーム資金を補助します

☎商工観光課 ☎73-6632

広報 南島原 2018.9