

こ
ん
に
ち
は
保
健
師
で
す



矢田保健師です

生活リズムの乱れは 内臓の働きを悪くします

12月から年始にかけては忘年会、お正月、新年会など、食事や生活が乱れることが多い時期です。生活の乱れによって、体重増加や胃もたれ、倦怠感など身体の不調を感じる人が多くなる時期です。その不調から体が回復するまで時間がかかるようになったと思う方は少なくないのでは無いでしょうか。食事や生活の乱れは内臓の働きの低下を早めます。内臓の働きの低下を早めることは、健康寿命を短くすることにつながります。内臓に負担をかける時期にこそ意識を向けて、少し内臓をいたわることを考えてみませんか？

内臓をいたわり ましょう

人は血管とともに老いるとも言われ、内臓に使われる血液の量がとても重要です。血液の中には酸素と栄養素が入っていて、体の中で最も多くの血液を消費するのが腸で

す。2番目が腎臓です。腎臓は特に全身に血液と酸素を送る役割を担っているため負担をかければ働きの低下を招きやすく、疲れやすい内臓です。

腎臓の主な働き

腎臓は腰背部に2個あるこぶし大の内臓です。こぶし大の中に細い血管（ネフロン）が百万個ずつ入っており、
 ・血液中の老廃物を出す。
 ・血液中の水分や塩分のバランスを保つ。
 ・造血ホルモンを出して、血液を増やす。
 ・血圧を適切に調整する。
 ・ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする。
 など、主に体の老廃物（栄養にならないもの）、毒素になるものを尿として出して、食欲不振などの不調を解消してくれています。

腎臓悪化のサイン

初期は症状が生まれません。腎臓が徐々に悪くなると、老廃物や毒素が体にたまり、体がだるい、食欲がない、眠れない、吐き気がする、むくみが出る、頭痛がする、顔色が悪くなるなどの症状が現れます。

状が体に出てきた時には、元に戻せない状態になっていることが多いです。

腎臓の状態は血液・尿検査で確認できる

「血液検査」
 ・血清クレアチニン：血液中の老廃物の値
 男性：1.2 mg/dl以上
 女性：0.9 mg/dl以上
 eGFR：老廃物を分別して尿に出す力
 60 ml/分/1.73m²未満で腎臓の働きが低下しているとされる。
 「尿検査」
 ・尿たんぱく：陽性（+）
 本来、たんぱくは漏れ出ないものなので、多く出るほど腎臓の働きが低下していることを示します。

自分の腎臓を守るために

食事・生活のバランスを乱さないことが基本です。高血圧、糖尿病等の生活習慣病を抱えている場合は、今より悪化しないように食事や血圧管理、薬の適切な使用を心がけ

みましょう。生活習慣病の悪化も内臓の働きの低下も、血管をいかに傷つけない生活を保てるかが重要です。腎臓は悪くなると元に戻らないので、早期に状態を確認しておくことが今後を左右します。状態を確認するには、健診を受けることが一番の近道です。

1年に1回健診で自分の状態を確認

占冠・トママ診療所で眼底検査以外の健診項目を受けることができます。今年度から、肺がん、大腸がん、前立腺がんも受けられるようになりました。
 旭川がん検診センターでは、健診とがん検診が受けられます。

【健康診査のお申込み先】
 住民課 保健予防担当
 TEL 56-21122



住宅用火災警報器に注意！！

新築住宅への住宅用火災警報器設置義務化となってから10年以上が経ちました。占冠村も、平成19年から平成23年にかけて、一般住宅及び共同住宅に設置し、早い住宅では、平成31年に12年が経過します。電池の寿命は約10年と言われており、まもなく電池が無くなり作動しなくなるおそれがあります。

消防では、定期的に作動確認の実施及び10年を目安に本体又は電池の交換を呼び掛けています。作動確認については、点検ボタンを押すか、点検ひもをひっぱり、反応がなかった場合は電池が無くなっています。本体及び電池については、家電量販店等で販売していますので、交換をお願いします。

また、昨年度も実施しました一般住宅及び共同住宅の住宅用火災警報器設置及び作動確認調査を、平成31年も行います。詳細が決まりましたら、行政区回覧で周知します。消防職員が伺った際には、身分証明書及び立入検査証を提示の上で調査を行いますので、ご協力の程よろしくをお願いします。



救急出場状況 (11月分)

一般負傷	2件	(1人)
急病	2件	(2人)

11月計	4件	(3人)
累計	200件	(181人)
※ () 内は搬送人員		

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

地域とともに

コミュニティ・スクール情報⑩

～占冠中央小学校～

教育の目的 (教育基本法第一条)

教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。

教育は、この目的の達成を目指して、学校教育、家庭教育、社会教育の、それぞれの役割のもとで行われており、学校教育は、子どもたちに、社会で自立して活躍できる力を身に付けさせることを目指して行われています。

さて、今の子どもたちが成人する頃の社会は、人工知能 (AI) の飛躍的な進化などにより、社会構造や雇用環境が大きく変化し、予測困難な時代になっていると言われていています。

このような急速な変化の中でも生き抜くことができる子どもの育成に向けて、学校教育の基準となる「学習指導要領」があり、平成29年3月に改訂されました。

今回の改訂では、知っている知識の量よりも質の向上を重視し、持っている知識や技能を使って、考え、表現する力、主体的に考える力などの資質・能力の育成が求められるようになりました。

占冠中央小学校では、今年度購入していただいた「プロジェクト型電子黒板」や「デジタル教科書」を使って、子どもが考え方や思いを表現し、よりよい解決の方法をみんなで探ったり、より深く考えたりするなど、求められる教育、授業の充実を目指して、その活用方法を探っています。

AIにはできない、人間としての強みを持った子どもの育成に尽力してまいります。



占冠村教育委員会 TEL 56-2182