

元 氣 予 報

あらい たつひこ
荒井 龍彦

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(今市地区) 荒井腎クリニック

腎臓の働き 一回目

腎臓の働きを簡単にいうと、尿を作る働きとホルモンの働きの2つです。

一言でいうと、体内の恒常性(じょうじょうせい)の維持です。恒常性(ホメオスターシス)とは、生物において、その内部環境を一定の状態に保ち続けようとすることです。クレアチニン(※)や尿素窒素などの尿毒症性物質を尿から体外に出し、血中濃度が異常高値にならないようにしています。

まず、今回は、尿についてお話しします。

尿は透明でなく色が付いており、臭いがあります。水に何かの物質が溶けているのです。尿の黄色は、ウロクロームの色です。ウロクロームとは、赤血球のヘモグロビンが肝臓でビリルビンに変わり、その一部が腎臓で酸化された物質のことです。

その他余分なナトリウム、塩素、カリウム、タンパク質の代謝産物(クレアチニン、尿素窒素)などが、尿に含まれています。

腎臓の実質の病気(腎炎や慢性腎不全など)のときは、腎臓を休ませて栄養が腎臓にたくさん行き渡るようにします。

尿をたくさん作ったり、老廃物をたくさん除去したりすることは、腎臓をより多く働かせることになり、休むことができません。

塩分を適切に制限すれば、余分な水分を取らずにすみます。タンパク質を適切に制限すれば、老廃物が少なくなり、腎臓が休めます。ただし、尿管結石や膀胱炎、腎盂腎炎(じんうじんえん)などのときは、水分をたくさん摂取する必要があります。

このように腎臓は病気の種類により治療が全く異なります。腎臓専門医とよく相談しながら治療してください。

今回は、腎臓とホルモンについてお話しします。

※クレアチニン：筋肉の運動によってできる老廃物



川柳

選者 大橋芳明

雑草に負けじと今日も握る鎌

宇賀神サク子

ワクチンの予約済ませて自粛中

渡辺文夫

真心の手みやげ母の手打ち蕎麦

深谷貞夫

道草を覚え出してるランドセル

青木照雄

やり繰りで夢の扉を少し開け

佐藤忠介

課題句

広報9月号の川柳課題句の題目は「焼く」です。締切は7月20日(火)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者 須藤火珠男

経堂を出て花冷えを解かれたり

湯沢くに

をさな去りひとりぼつちの端居かな

新妻康次

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記内容は中止または変更となる場合があります。
最新情報は市ホームページまたは各問合せ先でご確認ください

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	7月7日(水) 午前10時30分～11時30分	◎ミニ学習会 ～親子リズムあそび～ 親子で一緒にできる簡単なリズムあそびです 講…手塚幸子氏 ^{てづかきさちこ} (栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部) 定…15組(先着順) 申…7月6日(火)まで
	7月14日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食など気になっていることを気軽に相談ください 講…市子育て支援課管理栄養士
	7月14日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センター職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…親子15組(先着順) 申…7月1日(木)から
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事は全て、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます	7月8日(木) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分 (①、②は同じ内容)	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなどで楽しめます 講…川出朋子氏 ^{かわいでともこ} 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…①、②とも7月7日(水)まで
	7月12日(月) 午前10時30分～正午	◎防災について考えよう 乳幼児のいる家庭の災害時の避難や備蓄品などについて話し合い、防災への意識を高めます 講…市社会福祉協議会日光支所職員 申…7月9日(金)まで ※お子さんを預かります(託児定員8名)
	7月16日(金) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分 (①、②は同じ内容)	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせなどを楽しめます 講…齋藤成恵氏 ^{さいとうまさえ} 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…①、②とも7月15日(木)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	7月14日(水) 午前10時～正午	◎ベビーマッサージ スキンシップを通して親子の絆を深めます 講…中島亜弥氏 ^{なかしまあや} 定…親子6組(先着順) 費…100円 申…当日朝まで
	8月6日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダー藤原支部のひだまりサロン 夏祭りを楽しみましょう 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組(先着順) 費…200円 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎0288-54-3001	7月13日(火) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります



薫風や暮を打ちたくも田は待たず
斎藤靖彦

隣人の訃報侘しき臚月
宇賀神サク子

高鳴るもコロナが阻む四月旅

植竹勝

短歌

選者 川田美佐男

ふるさとの山にのぼりて見る景色昔の家並誘う郷愁
渡辺文夫

聴こえたらローソクの灯揺らしてとあの世への電話
つながらぬきょうも
松井佐都未

早苗田の青空見上げタンポポの綿毛を飛ばす女孫と
競いて
阿久津年秀

新緑の木立が繁る尚仁沢湧き出る水を露の葉で飲む
青木照雄

タンポポの咲く畦道に光り射す卯月の風は凜と吹き
ゆく
植竹勝

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.go.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月にそれぞれ1人5句まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137