

# 元気予報

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

あらい たつこ  
荒井 龍彦

## 腎臓の働き 二回目

### 腎臓と骨について

ビタミンD(VD)は、魚肝油やキノコ類から食物として摂取されたり、皮膚においてコレステロールから紫外線刺激により合成されます。

その後肝臓や腎臓で水酸化され、 $1\alpha,25(OH)_2VD$ (活性型VD)が生成されます。この活性型VDは小腸で、カルシウム(Ca)やリン(P)の吸収を高めます。

活性型VDは、破骨細胞と造骨細胞を活性化し骨形成を促します。慢性腎不全は、VDの $1\alpha$ 位が水酸化されず、低Ca血症になります。Caを骨から補うことになり、骨の病気の原因になります。慢性腎不全の患者さんが、活性型VDを服用するのはこのためです。

### 腎臓と血圧について

#### ①塩分と水分

腎臓の働きが悪くなると塩分と水分の排出ができなくなり、血圧が上昇します。血圧が上昇すれば腎臓の負担が増加し、腎機能が低下するという悪循環が生じます。

#### ②血圧を上げるホルモンの分泌と末梢血管抵抗

腎臓は細かい血管が密集している臓器です。血圧が上昇すると、細動脈など細かい血管が動脈硬化をおこします。動脈硬化は内腔が狭まるので、腎臓に送られる血液量が減少します。

減少を腎臓が感知すると、レニンが分泌され、レニンは副腎からアンギオテンシンIを分泌し、アンギオテンシンIはアンギオテンシンIIに変わります。

アンギオテンシンIIは、強力な血管収縮物質です。手足の血管を収縮させ、減少した腎血流量を回復させようというのが腎臓の狙いですが、腎臓の血管も動脈硬化をおこしており、血管自体が広がらないのです。腎臓の思い通りになりません。さらにレニンを分泌することになります。この悪循環を断つために、現在、レニンやアンギオテンシンの働きをブロックしたり、アンギオテンシンがIからIIに変わる変換酵素をブロックしたりするお薬が発売されています。



川柳

選者 大橋芳明

反論へ言葉を包むオブラート

青木照雄

令和史にコロナ五輪が刻まれる

渡辺文夫

神君にコロナ退治を祈念して

櫻澤総一

オリオン座大星雲の蝶が舞う

江袋操

雨の夜呑みたい友は皆遠い

福田恒産

### 課題句「夜」

広報11月号の川柳課題句の題目は「寒い」です。締切は10月20日(水)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

梅雨寒や矮鶏ちやばも雀も日溜りに

湯沢くに

子を待つや釣瓶落としの門に立ち

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

調…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 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	10月19日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「ことば編」・ことばを豊かにするために ～子どもの発達に合わせた語りかけ～ ことばを話しかける前や話し始める時期のことばかけ、接し方について学習します 調…高木亜紀氏(言語聴覚士) 定…10組(先着順) 申…10月18日(月)まで
	11月9日(火) 午前11時～11時30分	◎親子でフィットネス・フラ&ヨガ 親子で楽しくハワイアンソングに合わせて行うエクササイズです 調…小川智子氏(フィットネスインストラクター) 定…10名(先着順) 持…タオル・飲み物・ヨガマット 申…11月8日(月)まで
	11月11日(木) 午前9時30分～11時15分	◎ミニ動物園 ～かわいい動物と触れ合おう～ 宇都宮動物園から、ミニブタ、やぎ、うさぎ、いぬなどの動物たちがやってきます 場所…今市運動公園サッカー場
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	10月14日(木) 午前10時～正午	◎食育講座 ～手作りおやつを作ってみよう～ 食育講話の後に、管理栄養士さんと一緒に身近な材料のできる幼児用の手作りおやつを作ります 調…市健康課 管理栄養士 定…親子5組(先着順) 費…200円 持…エプロン、三角巾、マスク、託児時に必要なものなど 申…10月5日(火)まで ※作ったおやつは、おうちに持ち帰って、楽しく食べてね!
	10月18日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズム遊びなど、大人のひざの上や、抱っこ、おんぶでも楽しめます 調…川出朋子氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…10月15日(金)まで
	10月25日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎ハロウィンお楽しみ会! ハロウィンにちなんだ簡単工作やえいごであそぼう! 楽しいおはなし会もあります 調…齋藤成恵氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…10月22日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	10月中 午前10時～午後2時	10月の制作あそび ハロウィンマント作り! かわいいハロウィンマントを作ります
	11月5日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 童話で遊ぼう 調…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会 藤原支部 定…お問い合わせください 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎0288-54-3001	10月12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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らしたり、利用者数を制限したりする場合があります

**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

鳥鷲の熱醒ます瑞穂を渡る風  
齋藤靖彦

接種終え汗も暑さも心地良し  
黒子美代子

土用波五百羅漢に砕け散る  
君島昭平

**短歌**

打ち寄せる波に心を洗われて吾一人立つ湖水の浜辺  
桜澤絵一

妻が先ワクチン接種副反応経過を案じ家事を手伝う  
阿久津年秀

うたた寝の枕をぬらし夢覚める窓に黄アゲハ翅を休める  
北崎君

雲の峰取り込むようにハイウェイ渋滞車輛の窓は全開  
青木照雄

話すこと箇条書して電話した会って間のなき背高きひとへ  
松井佐都未

**選者 川田美佐男**