

健康アドバイス



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

たんぱく 蛋白症や、クレアチニンという血液検査の異常が続く状態は慢性腎臓病と呼ばれ、現在全国で1000万人以上の患者がいるとされています。腎臓病というと体中がむくんだり透析治療を受けたりという印象がありますが、慢性腎臓病と診断される人の多くには実はあまり症状がありません。しかし、この状態を放置

今月のテーマ 慢性腎臓病

生活習慣を改善しましょう

しているといずれ透析が必要になったり、脳卒中や心臓病に高い確率でかかったりする可能性があります。

ほかの病気で受診したときや健康診断などで腎臓の異常を指摘されたら、症状がなくてもかかりつけ医に相談し、指示に従うようにしてください。慢性腎臓病の治療としては、まず塩分制限、肥満の改善などの食事療法が重要です。また高血圧症や糖尿病、高コレステロール血症に痛風といった生活習慣病の治療がより大切になってきます。慢性腎臓病はメタボリックシン

ドロームと深い関係にあり、特に初期の段階では禁煙や適度な運動が腎機能の低下を防ぐために有効であることもわかっています。

病気が進行して貧血や浮腫、高カリウム血症などを認めるような段階では腎臓専門医の診察を受けなくてはなりません。透析治療や腎移植などの検討が必要になります。

腎臓病の多くは薬で簡単に治るというわけにはいきませんが、医師や栄養士の指導のもとで生活習慣を改善し、上手に病気と付き合っていくしましょう。

安全・安心 総社署からのすすめ

7月下旬から子どもたちは夏休みに入ります。夏休みに入ると、子どもたちは往々にして解放感などから遊び癖がつきやすく、不規則な生活になりがちです。そのため容易に、深夜徘徊、あるいは犯罪意識が希薄な万引きや乗り物盗などに及ぶ場合があります。

また、家出をしたり、出会い系サイトやコミュニティサイト、プロフィールサイトなどを利用

子どもの非行・犯罪被害を防止しよう

することによって性犯罪などの被害に遭ったりする危険性が高くなります。

身近に潜む危険から子どもたちを守るため、次に紹介する役割や取り組むポイントに注意して、家庭だけでなく、地域全体で子どもの非行を誘発、助長させない環境づくりをしていきましょう。

■家庭の役割

- ① 家庭での親子のふれあいを大切にして、その都度、社会のルールを教えるにつけさせましょう。
- ② 親子間の絆を深め、子どもの行動や交友状況などを把握

して、注意を与えましょう。

- ③ 携帯電話やパソコンから、出会い系サイトなどの有害なサイトへのアクセスを制限するフィルタリングサービスを利用しましょう。

■地域の役割

- ① 子どもに社会のマナーやルールなどを守るよう、ひと声注意を呼びかけるようにしましょう。
- ② 犯罪の被害者になる恐ろしさを教えましょう。
- ③ 子どもが有害施設などを利用しない環境づくりを進めるなど、被害に遭わないようにみんなで注意しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

大学ってどんな所なんだろう？

県大で夏の思い出をつくらう！！

市では、岡山県立大学を身近に感じてもらうため、県大キッズキャンパスを開校します。県大の雰囲気を感じてみませんか？ 小学生にとって貴重な体験になると思います。また、同大学主催の公開講座の受講生も募集しています。

県大キッズキャンパス

①県大探検

各部における代表的な施設・研究室を探検。手洗い簡単チェック、ロボットやCGキャラクターの研究見学、撮影スタジオで照明セッティングなどを実施します。

日時 8月21日(水)、午前9時から正午まで
対象・定員 市内の小学生と、その保護者60人

②工作教室

墨流し技法を使ったマーブル模様の紙コップランプシェードを製作

日時 8月21日(水)、午後1時から3時ごろまで
対象・定員 市内の小学4・5・6年生20人。保護者同伴

集合場所 岡山県立大学学生会館

申込方法 いずれも、はがきに「①県大探検」か「②工作教室」のいずれかと、住所、氏名、年齢、学校名、学年、性別、電話番号を記入し申し込む。「①県大探検」は1通につき1組(大人1人と子ども3人まで)、「②工作教室」は、1通につき5人まで申し込み可能。「①県大探検」と「②工作教室」の両方を申し込む場合は、それぞれの申し込みが必要。いずれも、申し込み多数の場合は抽選

申込期限 7月26日(金)必着

申込先・問い合わせ 企画課企画調整係 (☎92-8213、〒719-1192 中央一丁目1番1号)

■公開講座の一覧

8月24日(土)	13:40~16:50 (13:30~開講式)	インターネットの「見え方」を学ぶ	荒井剛 助教
8月31日(土)	13:30~16:40	IT技術と医療・福祉の融合	13:30~15:00 有本和民 教授
		心の情報処理	15:10~16:40 迫明仁 教授
9月7日(土)	13:30~16:40	電子楽器テルミンを作ろう	岸原充佳 准教授
9月14日(土)	13:30~16:40	コンピュータの中身のなかみ	13:30~15:00 小野孝男 准教授
		コンピュータに言葉を教える	15:10~16:40 磯崎秀樹 教授
9月21日(土)	13:30~16:40 (16:40~閉講式)	情報化社会とロボット技術	13:30~15:00 井上貴浩 准教授
		人がつながる技術	15:10~16:40 渡辺富夫 教授

岡山県立大学「公開講座」

テーマ 快適な暮らしを求めて
—現代における情報技術—

受講者募集

日程・講座名 左の表のとおり
場所 岡山県立大学(無料駐車場あり)
定員 60人(先着順)
受講料 無料
申込方法 7月8日(月)から8月9日(金)までに、はがきまたはファクシミリに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、申し込み先に送付する
申込先・問い合わせ 岡山県立大学事務局総務課 (☎94-9116、☎94-9105、〒719-1197 窪木111)