



2020年6月号 Vol.147

栗山公園 だより

ふじ棚の季節到来

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 72-0706

指定管理者 株式会社たかはしダリア

【最新情報を簡単アクセス】

★栗山公園公式ホームページ

<http://t-daria.com/parktop>



緊急事態宣言の発令により4月29日のオープンを延期し、桜の季節も過ぎ去ってしまいました。

また、自慢のチューリップ花壇も終わってしまい、静かな公園は寂しいものです。

新型コロナウイルスにより、私たちの生活は変わってしまいましたが、園内の自然だけは変わらず、季節を感じさせてくれます。

毎年、5月下旬から6月上旬にかけては、ふじ棚が見頃を迎えます。



新しい力で栗山を元気に! 地域おこし協力隊です

名店の味おうちで楽しもう

こんにちは。地域おこし協力隊の金谷です。

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、お休みの日もおうちで過ごす時間が増えていきますね。

外食はなかなかできていませんが、最近よくテイクアウトを利用し、栗山町の名店の味をおうちで楽しんでいます。

先日、大好きな栗山町を少しでも元気にしたいと、町内の有志が集まって、まちの情報をまとめるWEBサイトを立ち上げました。その名も「kurigohan (くりごはん)」です!

まずは、この外出自粛で大きな影響を受けている、飲食店のテイクアウト情報をまとめました。メンバーで力を合わせてお店に伺い、情報収集して完成したサイトです。

私は8軒のお店に伺いました。恥ずかしながら初めて伺うお店もあったのですが、皆さん、初対面の私の話をうんうん

と聞いてくれて「ありがたいです」と掲載を快諾してくださいました。

掲載後もたくさん「ありがとうございます」とのお言葉を飲食店の方々からいただきましたが、いつもおいしいごはんを作ってくれて、不安な毎日にも楽しい食事の時間を提供してくれる皆さんに、「こちらこそ」ありがとうございますとお伝えしたいと思います。今後、微力ながら一緒にまちを盛り上げていきたいです。皆さんも「kurigohan」でまちのお店を応援しましょう。

(WEBサイト「kurigohan」)
<https://www.kurigohan.net/>

【問い合わせ】

町PR隊事務所
☎ 77729

cafe & bar くりごはん2階
(旧昭和堂時計店)



腎臓からのSOSを見逃していませんか?

○慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか?

日本でも年々増え続けている人工透析ですが、透析に至る病気で、病名に限らず腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を「慢性腎臓病 (CKD)」と言います。町では令和元年度に、集団健診利用者の方へ慢性腎臓病 (CKD) の認知度アンケートを実施しました。「知っている」と答えた方は、全体の約3割で、ほとんどの方は「聞いたことがない」「聞いたことはあるが意味がわからない」と認知度の低い結果でした。

慢性腎臓病 (CKD) は、新たな国民病とも言われていて、日本でも成人の8人に1人いると推測されています。ほかの生活習慣病同様、慢性腎臓病 (CKD) は自覚症状がありません。また、慢性腎臓病 (CKD) の人は透析予備軍であると同時に、心筋梗塞や脳卒中などの病気の発症率が高いことも分かっています。

○健康診断の結果を見直してみましょう!

自覚症状が乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。腎臓の機能が6割程度まで減ったときにはじめて、「だるさ」「むくみ」「吐き気」「貧血」「動悸・息切れ」「食欲不振」などの症状が出てきます。ご自身の健康診断の結果を見て確認しましょう!

尿検査: 尿たんぱく

尿たんぱくは腎臓の涙です。



健診結果で尿たんぱく (1+) (2+) (3+) が出たら医療機関の受診をおすすめします。

血液検査: 血清クレアチニン e-GFR 値

年齢・性別・血清クレアチニン値より計算される e-GFR 値は、腎臓の状態を示します。

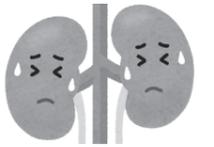


血液検査の結果で、e-GFR60 未満がでたら医療機関の受診をおすすめします。

○腎臓を守る生活習慣を!

腎臓の血管はとても細く、壊れやすい性質があります。普段からの腎臓を守る生活習慣を心掛けましょう。

- 肥満の解消 (BMI25 未満)
体重が増えると血液量が増加→腎臓の血管に負担をかけます。
- 血圧管理 (130/80 mmHg 以下)
高血圧は腎臓の血管に負担をかけます。
- 血糖管理 (HbA1c7.0%未満)
人工透析の主な原疾患は、糖尿病からくる腎症です。
- 脂質管理 (LDL コレステロール 120 mg/dl 未満)
LDL コレステロールは動脈硬化の原因となり、進行すれば腎臓にも影響します。
- 必要な薬以外は飲まない・使わない
薬やサプリメントの中には慢性腎臓病の原因や腎機能を悪化させるものが少なくありません。
- 排尿を我慢しない
排尿を我慢すると、腎臓に尿が逆流したり、膀胱に細菌がたまり腎臓を傷つけます。
- ウォーキングなどの軽い運動を
過度な運動は避け、軽い運動をして適切な水分摂取をしましょう。
- 減塩に努める (3g以上6g未満/日)
塩分の摂りすぎは、高血圧を介して、もしくは直接腎臓を傷めます。



特定健康診査・がん検診の受診

新型コロナウイルスの感染拡大がまだ予断を許さない状況であることから、感染予防を最優先に考え6月13日(土)の集団検診は中止となりました。今後も状況により中止や延期の場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。