

第34回 全道ジュニアクロスカントリー和寒大会

1月26日(土)、和寒東山スキー場 クロスカントリーコースで、第34回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会が行われました。

全道各地の小中学生約200名が出席し、午前には個人競技、午後からリレー競技が行なわれ、本町から14名もの選手が参加しました。この日は、吹雪の悪天候となりましたが、選手たちは、全力を尽くし優勝目指して、熱戦が展開されました。

入賞されたかたは次のとおりです。



○個人競技

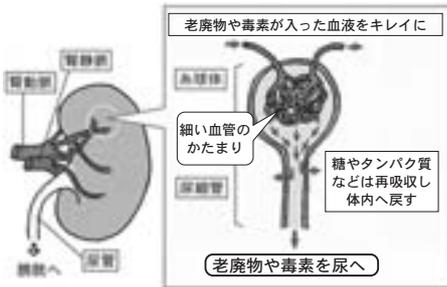
小学3年男子組	6位	吉田 健人
小学4年男子組	7位	合田 優作
小学5年男子組	4位	吉田 悠人
小学5年女子組	3位	松村 美緒
	4位	鬼頭 くるみ
小学6年男子組	5位	村上 伊吹
小学6年女子組	7位	瀬川 結貴
	8位	辻 あすか
中学1年男子組	1位	十川 涼矢
中学2年男子組	4位	鬼頭 壮一郎
中学3年女子組	2位	酒井 結衣

○リレー競技

小学生男子組 6位	和寒スキースポーツ少年団 村上 伊吹 村岡 来玖 吉田 悠人
小学生女子組 4位	和寒スキースポーツ少年団 松村 美緒 辻 あすか 瀬川 結貴
中学生女子組 3位	和寒中学校 中谷 さつき 酒井 結衣 鈴木 志穂

(敬称略 和寒スキー少年団、和寒中学校スキー部関係分のみ掲載)

② 血圧を調整する
塩分と水分の排泄量をコントロールし血圧を調整していただきます。



【腎臓の働き】
① 老廃物を体から排出する
血液の中にある老廃物や毒素を尿として取り除き、血液をキレイにします。



『肝腎要』の言葉通り、腎臓は体を正常に保つために欠かせない大切な臓器です。握りこぶし程の大きさで、腰のあたりに左右1つずつあります。

健康メモ

早期発見で腎臓を守ろう

③ 強い骨をつくる

カルシウムを体内に吸収するために必要な活性型ビタミンDを作っています。

【腎臓の働きが悪くなったら】

初期には自覚症状はありませんが、徐々にあらわれてきます。

- ・ 吐き気
- ・ 息切れ
- ・ むくみ
- ・ 食欲不振
- ・ 動悸
- ・ 体がだるい
- ・ 頭痛
- ・ 尿の回数が増える
- ・ 貧血
- ・ 顔色が青白くなる



いずれも特有の症状ではないため、腎臓の働きが悪くなっていることに気付かないまま進行し、将来『血液透析』などの方法で代替することになる場合もあります。

【腎臓の働きを低下させるもの】

- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 脂質異常
- ・ 疲労の蓄積
- ・ 脱水
- ・ タバコ
- ・ 飲酒
- ・ 感染症(風邪や膀胱炎など)

これらは腎臓の細い血管(糸球体)に大きな負担をかけ、働きを妨げます。

【腎臓を守るコツ】

血液検査と尿検査で腎臓がどの程度働いているか、おおよそ知ることができま

生活習慣

に原因があると考えられる場合は、血液検査等の結果に基づいて改善を図りましょう。

具体的には次のようなことがあげられます。

検査項目	正常値
血液検査	
クレアチニン	男1.29以下 女1.19以下
GFR*(糸球体ろ過量)	60以上
尿検査	
タンパク	-
潜血	-

※上表のGFRは年齢によって正常値が異なります。

- ・ 脱水をさける
 - ・ (1日1.5〜2ℓの水分摂取、サウナの入りすぎに注意)
 - ・ 風邪などの感染症を予防する
 - ・ 十分な睡眠と休養をとる
 - ・ 必要な薬以外は飲まない(効果の得られないサプリメント等)
- 腎臓を守るための具体的な対策は、一人ひとり異なります。詳しくは保健福祉センターへお気軽にご相談ください。
- (保健師 吉岡 瑞季)