

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

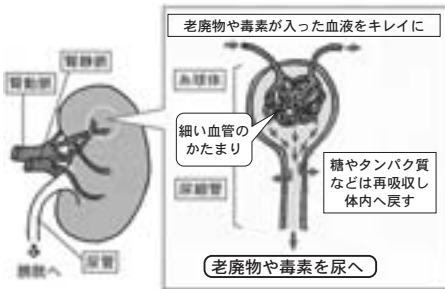
小学3年男子組	6位	吉田健人
小学4年男子組	7位	合田優作
小学5年男子組	4位	吉田悠人
小学5年女子組	3位	松村美緒
	4位	鬼頭くるみ
小学6年男子組	5位	村上伊吹
小学6年女子組	7位	瀬川結貴
	8位	辻あすか
中学1年男子組	1位	十川涼矢
中学2年男子組	4位	鬼頭壮一郎
中学3年女子組	2位	酒井結衣

○リレー競技

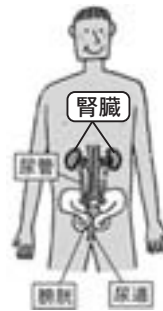
小学生男子組 6位	和寒スキースポーツ少年団 村上伊吹 村岡来玖 吉田悠人
小学生女子組 4位	和寒スキースポーツ少年団 松村美緒 辻あすか 瀬川結貴
中学生女子組 3位	和寒中学校 中谷さつき 酒井結衣 鈴木志穂

(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。

- ・ 吐き気
- ・ 息切れ
- ・ むくみ
- ・ 食欲低下
- ・ 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

【腎臓の働きを低下させるもの】

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* (糸球体過剰)	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。

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。

- ・ 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)
- 日常生活
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。
- ・ 高血圧、糖尿病、脂質異常の改善(食事・運動習慣の見直し、治療の継続)
 - ・ 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)