



昨年7月に開催した大津町人権・同和教育推進大会をはじめ、豊かな人権のまちづくりを目指しています

【問い合わせ】 町人権啓発福祉センター（役場人権推進課 人権推進係）☎(293)7920

人権啓発の1年を振り返って

人権推進課では、人権問題に関する各種学習会や地域とのふれあいを大切にした事業を行いました。1年間の活動の一部を振り返り、紹介したいと思います。

人権啓発福祉センター（隣保館・児童館）で取り組んだこと

隣保館

隣保館では、地域の福祉の向上や人権啓発の住民交流の拠点施設として、各種相談事業や人権・同和教育の解決のための各種事業を次のとおり行い、人権意識向上を図りました。

【主な事業】

- 古着物で洋服リメイク教室
- 生き生きシルバー健康のつどい
- 高齢者一人世帯訪問
- 南杉水人権ふれあいフェスティバル共催など

今後は、隣保館を誰もが気軽に利用できる、人権啓発の学習・啓発と交流の場として、発展・定着させていきたいと考えています。

児童館

隣保館に併設している児童館では、隣保館の目的のためにはもちろん、子どもと親同士の交流または、来館者や地域の高齢者などの交流を行い、人のつながりの大切さを感じることができ活動を実施しました。

毎週金曜日には、お互いのふれあいを目的にした「はこぼっほクラブ」を実施しています。昨年も、1年間多くの人が参加しました。

【主な事業】

- あんずの丘へバスハイキング
- そーめん流し
- 児童館ふれあいデー
- わくわくレクリエーション
- もちつき会
- どんどや（共催）など

さまざまな人権問題を考える催し

文化ホールで昨年7月16日は「町人権・同和教育推進大会」を、昨年12月3日には「人権を考えるみんなのつどい」を開催しました。町内外から多くの参加がありました。「町人権・同和教育推進大会」では、大津町地域人権教育指導員の野口一世さんによる同和教育や部落の歴史についての講演を行いました。また、「人権を考えるみんなのつどい」は、初めての試みで熊本県と共同実施を行い、南杉水を拠点にして活動している南杉水人権のまちづくり協議会・オレンジ隊の実践発表や、願児我楽夢のメンバーによる人権、いのちの大切さを音楽を通してあらためて考えるトーク＆ライブを行いました。

そのほかにも、町区長会での人権学習、地域の老人会の学習会などで同和教育をはじめとするさまざまな人権問題学習会を実施しました。

健診を受けて、慢性腎臓病を予防しましょう

腎臓は、血液をろ過してきれいにする臓器です。腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を「CKD」といいます。CKDとは、Chronic（慢性的な）Kidney腎臓の Disease（病気の）の頭文字で、慢性腎臓病を表します。

日本では腎臓が悪くなって、透析を受ける人が多くなっており、CKD患者の推計は成人の8人に1人といわれています。しかし、問題は多くの人が自分がCKDであることを知らないことなのです。

ずっと健康でいるためには、健診を受けることと自分の体に対する知識を付けることが大切です。今回は、CKDを学びましょう。

病期	重症度	進行度による分類
ステージ		eGFR (mL/分)
1	正常	90以上
2	腎機能がやや低下している状態	60～89
3	腎機能が半分程度低下している状態	30～59
4	腎機能が大きく低下している状態	15～29
5	腎不全	14未満

どんな病気？

- ①たんぱく尿が出るなど腎臓機能の異常
- ②腎臓の働きが低下する（eGFR 60未満）
- ①、②のどちらかまたは両方が3カ月以上持続する状態です。

その症状によって、ステージ1からステージ5まで分類されています。

どのような症状があるの？

初期の段階では、自覚できるような症状はありません。そのため、全身のむくみ、体がだるい、貧血、食欲がない、吐き気、食欲不振などの症状があらわれたときは、病状が進行していることが多いです。

どのような危険性があるの？

腎機能が悪ければ、透析予備群であると同時に、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が高いことも分かっています。

どのような人がなりやすいの？

いわゆる生活習慣病になりやすい生活をしているとCKDになりやすくなります。糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、メタボリックシンドロームといった生活習慣病は腎臓の

血管に大きく負担をかけ、傷めます。特に糖尿病は早期から腎臓に障害を起こします。

どうやって発見できるの？

腎機能を調べるための血液検査や尿検査で発見することができます。尿にたんぱくが出るということは、腎臓に何らかの異常がある兆候です。また、血液検査で血清クレアチニンの数値から腎臓の状態が分かるeGFR（糸球体ろ過量）が推算できます。eGFRとは腎臓の糸球体という場所で血液をろ過している量を血清クレアチニン値を使って、年齢・性別の条件を推算式に入れて算出するものです。大津町国民健康保険の特定健診では追加検査項目として、血清クレアチニンを実施しています。CKDの初期は症状が出ないため、1年に1度は特定健診を受けましょう。

国保の特定健診を受けたけど

手元にある健診結果をよく見てください。eGFRは腎臓の働き（ふるさと総合健診は泌尿器系の欄）にあります。上の表を見て、自分がどのステージにいるのかを見てみましょう。尿たんぱくもあわせてチェックしましょう。さて、これまでCKDについてご紹介してきましたが、今回はCKDにまつわる体の仕組みについてお話しします。

人権ニュース

幼児から高齢者まで参加したどんどや

児童館どんどやは、1月7日、南杉水人権のまちづくり協議会と地域組織活動クラブとの共催で行われ、地域の皆さんに伝統行事を伝える活動を行いました。

当日は約130人の参加者があり、6人の辰年生まれの参加者による点火式が始まった「どんどや」は、竹とんぼ作りや餅焼きを行い、参加者は、ぜんざいを食べて無病息災を願いました。

