

2025



6月
発行

今年の春は、寒暖差が大きかったです。朝と日中の温度差もですが、寒い日があるかと思えば、翌日は暑い日があったりしましたね。

6月は、梅雨入りも近くなり、雨が多くなり、晴れれば暑い日となります。体温を一定に保とうと自律神経が懸命に働きますが、自律神経の不調もありますので体調管理に気をつけてくださいね。

5/14 ~SAKAMO式こけんよ体操~

19名の参加者で、支部行事初参加者の方が7名おられました。

講師は、医療生協健康まちづくりセンター職員で理学療法士の坂本貴志さんです。



転倒予防には、内的には足部と股関節の機能向上、バランス能力の向上が有効です。外的には、環境を整えることが大切です。

坂本さんの分かりやすい説明を受けながら、実際にやってみました。

そして、自身自身の身体のバランス、柔軟性、歩行速度を測定し、自分の弱い部分を知りました。

最後はバランス運動の365歩のマーチをみんなで踊りました。

楽しい踊りですよ。心地よい汗をかきました。

みなさんの感想は、「楽しかった」「足が軽くなった」「久々に汗をかいだ」「明日から頑張るわ」と笑顔で答えてくれました。

“からだくらし”は情報源なので、家の周りを配ってもいいよと言ってくださる方もいて嬉しかったです。

*次回は6月12日(水)です。

毎週第2水曜日 13:30~ 於:高長集会所2F
(5月~10月まで6ヶ月間)

報告

《ゴキブリ団子づくり》



5/7(水)、18名の参加でした。
ゴキブリ退治によく効くと好評です。

今年は、ホウ酸の種類を変えたので柔らかめでしたが、効果は変わりなしです。来年は工夫します。

検査室だより 6月 【尿検査の意義】



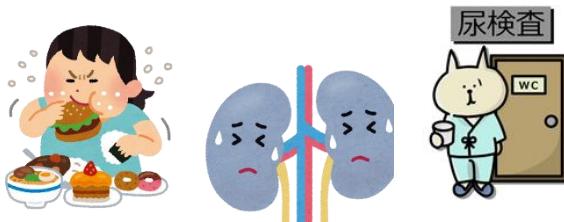
学校健診の尿検査は、腎臓の病気の早期発見を目的で実施されます。

「尿検査」は、尿用コップに尿を採り提出するだけのため、痛みを伴わない検査といわれています（膀胱炎の時は排尿痛がある）。尿検査では、尿中の蛋白や糖などを調べ、病気やその兆候を知ることができます。

尿中の蛋白は腎臓の病気を疑い、潜血は尿の通り道のどこかに出血する原因がある可能性を、糖は糖尿病、ウロビリノーゲンは肝臓の病気を疑います。

検査結果を診て医師が判断し、病気の疑いがある場合は、その病気を診断するために、さらに詳しい検査が実施されます。

つまり、尿検査は病気の早期発見では欠かせない、病気を調べる入口の検査になり、簡易で安価な検査です。



項目	基準値	異常値を示す疾患・病態例
尿pH	pH4.8-7.5	
尿比重	1.010-1.030	高値: 糖尿病、脱水症、ネフローゼ症候群 低値: 腎不全、尿崩症
尿潜血	陰性 (-)	陽性: 尿路結石、腎炎、前立腺炎など
尿白血球	陰性 (-)	陽性: 尿路感染症
尿亜硝酸	陰性 (-)	陽性: 尿路感染症
尿糖	陰性 (-)	陽性: 糖尿病 (スクリーニングにも使用)
尿タンパク質	陰性 (-)	陽性: ネフローゼ症候群、糸球体腎炎、膀胱炎、発熱など
尿ケトン	陰性 (-)	陽性: 糖尿病ケトアシドーシス、飢餓、妊娠悪阻、過剰な脂肪食
尿ビリルビン	陰性 (-)	陽性: 閉塞性黄疸、肝内胆汁うつ滞
尿ウロビリノーゲン	弱陽性 (±)	陽性: 肝炎、溶結性貧血、発熱 陰性: 閉塞性黄疸、腎不全、下痢など

表は「看護師の用語辞典」/www.kango-roo.comより引用

《お問い合わせ》

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395
玉井 ☎878-1453 勝丸 ☎878-6561
健康まちづくりセンター 真楽 ☎879-812