

食べてすぐ寝るとイシになる?

福井勝山総合病院
泌尿器科部長 楠川直也



最近暑い日が毎日続いていまして。暑くなると尿管結石の患者さんが増えてきます。
腰が急に痛くなり、おしっこに血が混ざったという症状があると尿管結石の可能性があります。
尿管結石の疼痛発作と季節性には関連があり、その理由は、発汗に伴う尿の濃縮と尿量の減少があげられます。夏場に結石の患者さんが増えるのはそのためです。
そのほかに結石の原因として飲水量、食事、遺伝因子、薬剤などがありますが、原因がはっきりしない場合も多いです。
結石の診断には画像検査、特にCT検査が有用です。治療法は5ミリ以下の結石は自然排石が期待できることが多いので、排石促進剤、痛み止めなどの薬物、飲水、運動など日常生活指導のみで様子を見ることがあります。
小さくても尿管が詰まってそれが原因で熱が出た場合などは緊急にドレナージが必要になります。

自然排石が期待できない大きな結石は体外衝撃波結石砕石術、内視鏡を使用する経尿道的尿管砕石術、腎結石に対して経皮的腎砕石術を行います。
結石の大部分がカルシウム結石であり、そのほとんどがシウウ酸カルシウム結石です。尿中のカルシウムとシウウ酸の分子の比は10:1です。カルシウムが少し増えても大きな影響は与えませんが、シウウ酸が少し増えるとシウウ酸カルシウムが増えたりシウウ酸や尿酸などが過剰にならないようにするのが結石予防のポイントです。
結石の予防法▼①水分を多く摂る(目標2リットル)②カルシウムを摂る③クエン酸、マグネシウム、食物繊維を摂る④シウウ酸を含むものはNG⑤脂肪分の摂取は少なめにする⑥寝る前の食事に注意する。夜食べたものが尿中に排泄されて尿中の濃度が高くなり、結石が出来る好条件になります。寝る直前の食事と同じ意味で厳禁。「結石は夜作られる」
★寝る前の食事は最低4時間あけましょう。
食べてすぐに寝るとウシになります。健康な食生活・生活習慣を心がけて、尿路結石のリスクを減らしましょう。



チーム一丸で挑む全国大会



キャプテンの横山 鉄志さん(中央)と副キャプテンの中村 莉子さん(右)・織田 昊さん(左) (全員6年生)

週3回の練習では、技術はもちろん、仲間との声かけを大事に、チームワークを強化してきたそうです。「仲間と積極的に声をかけあい、1勝ずつ勝ち進みたいです」と横山さんは、力強い言葉で全国大会への意気込みを語ってくれました。
チーム一丸となって戦う選手たちに注目です。



全国大会に挑む選手たち(福井県大会で準優勝)

勝山高校コラム

「ひびきは空に」〜まこと真・誠・信〜

令和4年度

勝山の学びが進化します!

予測困難な社会の変化に対応し、生き抜くために必要な資質・能力を備えた子どもたちの育成をめざす新学習指導要領の実施にむけて、勝山高校での学習の有り様が進化します。
主体的な学びやICT・動画教材活用による個別最適な学びを展開する上に、探究活動の時間を多く設ける探究特進科(仮称)を新設します。7月7日に開催した新学科説明会には約130人の方に参加いただき、期待の大きさを窺うことができました。



新学科説明会の様子

この夏も

勝高生が全国で活躍します!

全国高等学校総合体育大会

バドミントン競技大会 (8月8日〜13日)

出場種目▼男子ダブルス(南茂斗 羽・竹澤陽生)、女子ダブルス(田邊裕美・五十嵐友実子)、女子シングル

ブルス 五十嵐友実子

全国高等学校総合文化祭

郷土芸能部門(8月3日〜5日)

出場団体▼日本文化部(上杉梨緒・笠川彩華・久保晴・熊野ほまれ・酒井千香・西川千晶・原田優梨菜・堀和佳奈・吉田優羽・斎藤ひまり・佐藤光・永井美鈴・中出結心・田中優花・古川心温・石畝希優・梅原陽愛・笠松栄介)

全国高校生フーズ甲子園

(8月28日決勝大会(オンライン))

出場者▼内田凱翔・吉田慎之介

勝高祭「活発笑美戦(かっぱえびせん)〜活気で「ロ」ナをぶっ飛ばせ〜」

体育祭▼9月1日(水)・勝山高校グラウンド予備日は4日)

文化祭▼9月2日(木)・ジオアリーナ・3日(金)・勝山高校

ふるさとを訪ねて

地域文化を掘り起こそう ④5

市史編纂室 山田 雄造

神明神社社務所(旧成器堂講堂)

神明神社社務所は、旧勝山藩成器堂の講堂の遺構として、市の指定文化財となっている。この講堂が神明社に落ち着くまでの経緯をたどっていく。概略は以下のようなものである。明治維新後、成器堂はそのまま成器小学校に引き継がれた。明治41年(1908)5月に男子校と女子校とに分離することになり旧校舎は女子校に充てられた。翌年9月、女子校内に簡易図書館を創設することにになり旧成器堂の講堂が充てられた。翌43年2月14日、雪で校舎が損壊しこれが契機となり恐らく講堂は神明社に移築されることになったのであろう。

前」とあり130円を下元禄の太田市郎が請け負った。日付はいずれも明治44年8月12日で、宛名は勝山町長斎藤治兵衛とある。44年に講堂が現在地に再築されたのである。
さて次の写真を見て頂きたい。写真1は第1回成器女子校の卒業式に際しての教員一同の写真で、明治42年3月に撮られた。写真2は43年第2回卒業式のもので、校舎倒壊のため勝山町簡易(図書館)の前で撮られたものである。写真3が現在の社務所の背景に写り成器堂の扁額が見える。この額はどこに存在するのであろう。
なお、写真2の前列左から4人目は谷澤たま先生である。

それを裏付ける2通の領収書が残されている。1通は「旧講堂神明社内再築一付出 相幕屋根請負 金四拾円」とあり、立石の原五市が請け負った。もう1通は「石場建



写真1 第1回卒業式



写真2 第2回卒業式



写真3 現在の社務所