

# 教えて! 市立病院



【今月のドクター】  
第一内科（腎臓・  
膠原病内科）医員  
小林 傑 医師

わが国では成人の8人に1人が慢性腎臓病であると報告されており、新たな国民病ともいわれています。慢性腎臓病は自覚症状が全くないまま進行し、症状が出た際に既に末期腎不全になっていることがほとんどです。一度時間をかけて悪くなってしまった内臓障害というのは、歳をとった人を若返らせることができないのと同様で元

（第108回）  
慢性腎臓病は検尿検査で早期発見、早期治療を

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

に戻すことができないため、腎臓が悪くなるスピードをできるだけ遅らせることが治療となります。そのため早期発見、早期治療が重要です。腎臓は体の中の余剰な水分や老廃物を尿として排出するため、機能が悪くなると老廃物が蓄積し血液検査に反映されますが、それよりも早期に尿検査で異常が指摘されることが多いです。健診時の検尿検査で異常を指摘された人は、症状がなくとも医療機関を受診し検査を受けることをお勧めします。

また、腎臓は尿をつくるだけでなく、血圧をコントロールするホルモンの調整や、貧血に関するホルモン、カルシウム代謝などの働きもあり慢性腎臓病

が進行すると様々な異常を認めます。

慢性腎臓病の原因には生活習慣病や加齢に伴うものが多く、生活習慣の是正により予防や進行を遅らせることができます。特に糖尿病性腎症は他の生活習慣病に比べて腎症の進行が速いので注意が必要です。腎不全が進行すると余剰な水分が貯留することで体が浮腫んだり、毒素の貯留により悪寒や倦怠感などの症状が出てきますが、症状がでるときには既に末期腎不全になっていることが多いため、重複しますが早期発見、早期治療が重要です。なるべく健診を毎年受け、異常が見付かった際には医療機関への受診をお願いします。

## 目指せ! ★★★

### 健康長寿 日本一



#### ●チャレンジデーとは

1日に15分以上の運動をした住民の数を、人口規模がほぼ同じ自治体同士で競い合うスポーツイベントです。

#### ●チャレンジデー 2022 結果報告 (今年度は 5/25 (水)に開催)

参加市	参加人数	参加率
長崎県大村市	60,144 人	61.5%
秋田県横手市	72,139 人	84.1%
米沢市	22,660 人	29.0%

#### ●取組内容の紹介

個人の参加だけでなく、企業・団体での参加もいただいているます

（第51回）

チャレンジデー 2022 に参加しました

■問合せ／スポーツ課スポーツ施設担当 ☎ 23-6535

で、その一部をご紹介します。他の取り組みも、市ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

#### 【㈱エービーエム の皆さん】

健康経営に取り組む一環として参加。チーム対抗戦で歩数と拾ったごみの量を競う形式でごみ拾いを行い、健康増進だけでなく、地域貢献やエコ活動にもつながりました。



ソニング）は、市内で毎週水曜日19時から活動しています。ランニング班とウォーキング班に分かれ、交通安全啓発や道端のごみを拾う環境美化活動を行いました。



#### ●ぜひ来年もご参加ください

今年は多くのご参加ありがとうございました。来年こそ勝利を狙い、健康長寿日本一のまち米沢を目指しましょう！



▲チャレンジデーの内容はこちら

#### 【パトラン山形 の皆さん】

パトラン（防犯パトロール＋ラ



Last year and the year before, I wrote about two of my favorite things about Yonezawa, the nature and the food. However, I think that the best thing about Yonezawa is the community here.

When I first arrived in Yonezawa, I was nervous what it would be like, but I'm so glad that I was warmly welcomed by everyone here. I have received delicious fruits, vegetables, and even rice from people, and everyone is so friendly here. I think what makes Yonezawa great is that everyone in the community encourages each other, making it a great place to live for anyone. Thanks to the community here, the past 3 years in Yonezawa have been great!

## (日本語訳)

昨年と一昨年の8月に、「食べ物」と「自然」という米沢市の2つの魅力について書きました。でも、米沢のいいところは何よりも「コミュニティ」です。

米沢に初めて来たときはかなり緊張していましたが、市民の皆さんに暖かく歓迎され、とても嬉しかったです。米沢は本当に親切な人ばかりで、新鮮な果物や野菜、美味しいお米までたくさんいただきました。米沢のいいところは、皆さんがお互いに激励し、誰でも快適に暮らせる環境です。このコミュニティのおかげで、3年間の米沢での生活は最高でした！

## YIRA NEWS

- 災害時の備えを学ぼう！
- 内容／地震、台風などの備えについて。ミニ盆栽作りもします！
- 日時／9月3日(土)13時30分～15時30分
- 場所／置賜総合文化センター
- 申込締切／8月31日(水)
- 8月のYIRA交流講座
- 中国語文化交流講座 8月16日(火)
- SDGs カフェ 8月25日(木)

## 米沢市国際交流協会(YIRA)

米沢市国際交流プラザ「アーカス」  
置賜総合文化センター1階  
☎ 33-9146 ✉ yira@omn.ne.jp  
HP ▷ [www.yira-yonezawa.org](http://www.yira-yonezawa.org)

# よねざわ

## 文化財 散步

万世町梓山地区では夏を迎えると笛や太鼓の音が聞こえてきます。梓山獅子踊の梓神社での奉納踊りと定例踊り公演に向けた練習の音で、夏の風物詩となっています。

梓山獅子踊は上組と下組の踊りがあり、上組の踊りは江戸時代の関東文挟流（栃木県）の流れを、下組の踊りは会津彼岸獅子踊（福島県）の流れをくむと考えられています。大正時代の後一時期途絶えていましたが、地元の人たちの尽力により昭和29年に復興し、70年近く踊り続けられています。

### 〈第9回〉 すさやまししおどり 梓山獅子踊

■問合せ／社会教育文化課文化財担当 ☎ 22-5111

梓山獅子踊保存会が保持団体として、国内外での踊り披露や小学生が演じる子ども獅子踊の活動などの保存・伝承活動を行っており、平成4年には県指定の無形民俗文化財となりました。

2つの踊りは口上があること、踊りの途中に観衆から誉め言葉がかかると返し言葉をもって返すること、3匹の獅子が踊るところなどは共通ですが、上組の踊りは「梵天舞・花吸舞・鶏徳舞」の男性的で勇壮な踊りであるのに対し、下組の踊りは「大和舞・春日舞・三笠舞」の女性的で優雅

な踊りです。また行列の豪華さも特徴の一つであり、色とりどりの服装で笛太鼓に乗って歩きます。8月に法将寺・松林寺で上組下組それぞれの踊り公演が予定されています。獅子踊は豊作や健康などを願って踊られたものであり、現代でもそうした祈りを伝えています。



▲獅子踊（下組）の様子