

雑がみもリサイクルへ

「雑がみ」とは、リサイクルできる不要な紙類のこと。市で処理している可燃ごみの約半分は、紙・布類が占めてい

ます。ごみの減量化を図るため、リサイクルできる紙類は資源回収などに出して、可燃ごみに入れないよう心掛けましょう。

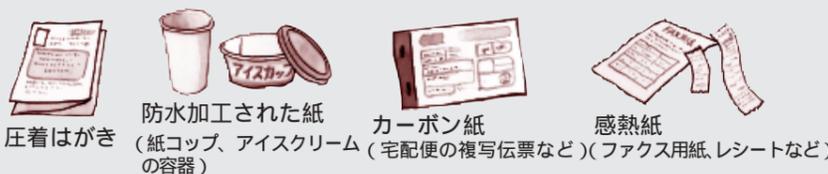
出せる物 雑誌と一緒に縛るか、紙袋に入れて縛り、集団回収や日曜リサイクル広場へ出してください。封筒、ティッシュの箱、菓子箱、パンフレット、学校のプリント、紙製ファイル、包装紙など

紙以外のものは取り外してください(ホチキスの針は外す必要ありません)



窓のセロハンは可燃ごみへ ビニール部分は可燃ごみへ

出せない物 可燃ごみに出してください。写真、圧着はがき、カーボン紙(宅配便の複写伝票など)、感熱紙、防水加工された紙、においの付いた紙(せっけんの箱など)、和紙など



圧着はがき 防水加工された紙(紙コップ、アイスクリーム(宅配便の複写伝票など)の容器) カーボン紙(宅配便の複写伝票など) 感熱紙(ファクス用紙、レシートなど)

11月の不燃・資源ごみ収集日

Table with 3 columns: 町名, 地区, 収集日. Lists collection dates for various districts like 大井町, 長島町, 東野, etc.

【11月の集団資源回収】

Table with 2 columns: とき, 実施団体・回収品目など. Lists group recycling events on 10th and 24th.

【11月の食用廃油の回収】11月10日(土)~12日(月)

【11月の日曜リサイクル広場】

とき 11月18日(日)午前9時~11時(雨天中止)
ところ 市役所前駐車場
回収品目 紙類、古着、飲料缶、瓶類、ペットボトル、プラスチック類、食用廃油

医療情報トピックス

「慢性腎臓病」

新たな国民病といえる

メタボリック症候群と並び、新たな「国民病」として注目されているのが「慢性腎臓病」です。腎臓は、血液中の老廃物を尿として排出しているだけでなく、体内の水分量を一定にし、血圧を正常に保ちながら、体中のバランスを取る重要な働きをしています。

慢性腎臓病は、腎臓の機能が低下しても、重症になるまではほとんど自覚症状がないため、「沈黙の臓器」といわれ、健康診断や人間ドックで再検査の診断をされても、甘く自己診断をしてしまいがちです。腎臓病の中には、病状によって個別に「慢性腎炎」や「糖尿病性腎症」などがあり、それら慢性の腎臓病を総称して慢性腎臓病といえます。

現在、日本人の約5人に1人が慢性腎臓病だといわれ、悪化すると透析療法が必要に

なるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の発生率も高めています。

また自覚症状がほとんどないため、早期発見には定期的な尿検査が不可欠といわれています。「休息を取っても疲れが取れない」「尿の泡が異常に多くなかなか消えない」「脚や顔がむくみやすい」といった症状がある場合は要注意です。

働き盛り世代の男性は特に注意が必要で、中でも高血圧や糖尿病の持病がある人は、半年に1回は尿検査を受けましょう。メタボリック症候群の予防対策と同様に、日ごろの食生活や運動量には注意を払う必要があります。



腎臓を守る生活習慣

タンパク質の取り過ぎに注意し、塩分は控えめに

肥満は慢性腎臓病のリスクを高くします。バランス良く食べ、太りにすぎに注意する。

血圧は「130/80mmHg未満」に管理

適度な運動を継続

お薦めは、20~30分のウォーキング。運動中は必ず水分補給する。

お酒は少量に 飲みすぎは血圧を高くするので、注意が必要です。

禁煙する

タバコには血管を収縮させる作用があり、腎臓の血流を悪くする恐れがあります。本数を減らすだけでは意味がありません。

睡眠を十分に

睡眠不足は血液量を減らし、十分な血液が腎臓に送られなくなるため、全身の健康に影響を与えてしまいます。

慢性腎臓病の早期発見・早期治療

定期的な尿検査を

高血圧や糖尿病がある場合は半年に一回行いましょう。またタンパク尿が指摘されたら、必ず再検査を受けましょう。



医療用語の説明

「一酸化炭素中毒」

だんだん寒くなり、暖房機器を使用する時期になります。石油などの不完全燃焼などで発生する一酸化炭素は、無臭・無刺激のため、自分では気付かないことが多く、軽症では頭痛・耳鳴り・目まい・嘔気などの症状が現れます。また風邪の症状に似ているため、対処が遅れることがあります。気付いたときでも、運動神経がまひしているため、体が思うように動かないことがあります。

一酸化炭素は強い毒性を持っていて、体内に入ると一酸化炭素中毒となり、最悪の場合は死に至る病気です。火災時などに煙を吸いすぎると、同じような症状が起こります。また症状がなくても、数日後に現われることもありますので、早めに医療機関で受診しましょう。