

知ってれば得た気分になれる。そんな話題を集めたコーナーです。

知っ得つばめ

Health

Health & Longevity

健康 Q&A

おしっこが臭い？

県立吉田病院
 泌尿器科部長 若月 俊二



Q おしっこ(尿)が臭い時があります、なぜですか？
A 健康な人のおしっこは軽いアンモニア臭がする程度でそれほど臭いになりません。でも、口にするものによって臭うことがあります。カレー、アスパラガス、ニンニク、ニラ、コーヒ、てんかん薬などで臭う時があります。健康な人の尿でも、排尿後、時間が経つと、アンモニア臭が強くなります。食事で摂取したたんぱく質が消化により分解され、有毒なアンモニアとなり、肝臓で無害な「尿素」につくり替えられます。尿となって排出された「尿素」は

Q 臭い尿は病気ですか？
A 排尿直後の尿が強烈なアンモニア臭だったら、尿の通り道の細菌感染が考えられます。腎臓、膀胱、尿道、前立腺炎などです。果実のような甘い臭いは、かなり重症の糖尿病です。お酒を飲んだ後なども、一時的に甘い臭いがある

Q 普段気をつけることは？
A 洋式トイレの普及で尿を見る機会がなく、それはあらゆる病気のサインを自分で見逃していることになりやすいです。月に1度くらい、コップに自分の尿をとって、臭いや色を確認してみてくださいいかがでしょうか。

健康長寿

短期集中型通所サービス「健康教室」

長寿福祉課 地域支援相談係
 ☎0256・77・8157

最近段差を上げるのが大変になってきた、わけもなく疲れたような感じがする…。そんな身体の変化を感じることはありませんか？
 このままの状態では生活していくと、徐々に体力が落ち、介護が必要になることが考えられます。しかし、ここで適度な運動習慣などを身につけると、体力・気力が向上し健康に過ごせる期間を長くすることができます。
 「短期集中型通所サービス」では、介護予防に大切な運動・栄養講話・社会参加がそろっているため、大きな効果が期待できます。もっと活動的に過ごしたい、簡単な運動ならやってみようという人は参加して心と身体の元気をアップし、これからも生き生きと過ごしましょう。



短期集中型通所サービス「健康教室」の内容

- ・参加費無料、送迎あり
- ・全18回、5月と11月から開始(要申込)
- ・椅子に座りながらできる筋力アップ体操
- ・要支援1または2、事業対象者でデイサービスなどを利用していない人、以前に健康教室を利用したことがない人が対象

※新型コロナウイルス感染症の影響で開催時期が変更になることがあります。

編集後記

▼子どもの夏休みがあつという間に終了。自由研究もなし。遠出もなし。近場のプールも数回だけ。でも、子どもたちは特別な夏を感じ取って、今できることを楽しんでいました。大人もできないことを嘆くより、できることをつくり出す喜びを感じましょう。
 ▼例年より約2カ月遅れて、広報つばめ子ども記者の活動が9月2日からいよいよ始まります。今年には感染症対策として、6年生のみを対象に人数を制限して募集しました。16人の子ども記者がどんな記事を書いてくれるのか。12月15日の発行をお楽しみに！
 ▼現在、燕市産業史料館にて「捧武没後10周年記念写真展」を開催中。昭和30年代の燕の工場風景やキセル職人の製造風景を展示しています。会期は13日まで。期間中市民は入館料が無料なので、ぜひ足を運んでみてください。
 ▼もう9月。1年の目標を立てている人ならこの辺りで焦り始める頃ではないでしょうか。ちなみに私も些細な目標を立てましたが、一向に達成できる気配がありません。今月こそはと気持ちを新たに、残暑に負けずに頑張ります！

BOOK CHOICE

9月のテーマ 『逆境・逆転・裏腹』

★『逆境だらけの人類史』(240/ブ)

困難に直面し、八方塞がりにも陥っても、人類は大英断を下して歴史を動かした！ 初期人類が作った最初の石器から、ペルファスト合意の締結まで、歴史上の47の大英断を写真や絵画を交えて紹介する。

★『地磁気逆転と「チバニアン」』(450/ス)

磁石が南を指す時代があったことを示す千葉の地層「チバニアン」。なぜ地磁気は逆転するのか。次はいつなのか。そのとき地球はどうなるのか。磁石の発見からチバニアン誕生まで、最新の研究成果を踏まえて解説する。

★『本意に非ず』(913.6/ウ)

主を討った明智光秀、極悪の者と忌み嫌われた松永久秀、父を死なせ弟を殺した伊達政宗――。歴史の流れの中で、理想や志と裏腹な決意をせねばならなかった男たちの、後悔と無念の人生を描く。

★『やがて、物語は逆転する』(K913/ヤ)

転校生のカケルに「人の命令で動かされているんだね。それって、楽しいかい？」と言葉をかけられたスガル。カケルは再開発地域に誘致された移動サーカスの団員で…。「転校生」など、物語の形勢が変わる作品を収めた短編集。

★『だめだめママだめ！』(E/ハ)

ある満月の夜、窓から入ってきたあやしいかげ。次の日の朝、ママがだめだめになっていた！ いつも親に怒られてばかりいることを、ママがやり始めてしまったらどうする？ 親子の立場が逆転した楽しい絵本。

燕市立図書館の貸出カードをお持ちの方は、ホームページ(<http://www.library-tsubame.niigata.jp/>)から予約できます。



- 燕図書館 ☎0256・62・2726
- 吉田図書館 ☎0256・92・7650
- 分水図書館 ☎0256・91・3255

みんなの掲示板

自然観察教室 「ドングリや葉っぱで遊ぼう」

街の真ん中にある自然豊かな公園で、ドングリや葉っぱを使って遊びます。

10月4日(日) 午前9時～11時30分予定 ※少雨決行
 所 三燕みどりの森公園(道の駅燕三条地場産センター隣)
 対 子どもを含む一般市民
 定 15人 ¥1人200円
 申 10月2日(金)まで
 他 歩きやすい靴と服装でお越しください。○講師：金子一人さん(自然観察指導員)
 関 ネットワークみどり緑(長谷川) ☎090・3080・6664

車いすダンスで生きがいづくり！

ダンス経験のある人もない人も、いろいろな立場の人たちが集って活動しています。一緒に車いすダンスを楽しんでみませんか？
 関・所 毎月第2日曜日：吉田

産業会館、第4日曜日：中央公民館 ※いずれも午後1時～4時 ¥月1000円
 関 開催日の前日まで 関 日
 本車いすダンススポーツ連盟
 新潟県支部(小林) ☎0256・93・3878

手話サークル会員募集

日常生活を覚えて、一緒に手話べりましょう。
 関・所 ○毎月第1・第3木曜日 午後7時30分～9時
 中央公民館 / ○土曜日不定期
 午前10時～11時30分：老人福祉センター ¥年1000円
 他 毎月第1木曜日 午後8時～8時30分はミニ講座を開催しています。 関 燕市手話サークル愛(神林) ☎090・7209・0611

第九を楽しく歌おう会 会員募集

『第九』のほか、さまざまな曲を歌っています。現在は曲集『イタリア歌めぐり』に取り組んでいます。
 関 通常：月3回(金曜日)2

回 午後7時15分～9時15分 / 土曜日1回 午前9時30分～(正午) ※現在縮小：月2回(主に第2・4金曜日) 午後7時30分～8時30分 所 中央公民館(変更になる場合があります) ¥3カ月分前納 大人6000円、学生1500円、未成年(学生除く)3000円 他 合唱指導・櫻井綾(長井真利枝、ピアニスト)・兼古千恵 関 第九を楽しく歌おう会(志田) ☎090・7417・2401



健康広場レクダンス 会員募集！

新型コロナウイルス感染症で不安な昨今、ダンスで体力・免疫力をつけて自分の体を守りましょう。
 関 毎週火曜日 午前10時～11時30分(第3火曜日を除く) 関 老人集会センター ¥4500円(月1500円を3カ月分前納) 関 随時 他 講師：大塚貴美さん 関 上野 ☎090・4073・2862