

はぐくむ光のびる若芽

150

小川台 鈴木浩子

わが家は、小学6年生の絵理と、小学3年生の秀明、祖父、曾祖母、私たち夫婦の6人家族です。絵理は、とてもしっかり者で、パートの仕事を為に土曜日や日曜日、祭日などに家に居ることの少ない私に変わり、昼食を作り曾祖母や弟に食べさせてくれたり、洗濯物を取り込みたんでくれたりと、手伝いを良くしてくれとても助かります。

秀明は、活動的で少しの間もじつとしている事がなく、野球や鉄棒、サッカーと、毎日外で遊びまわります。男の子としては、わりと気持の優しい所があり、体の弱い曾祖母へ、いろいろな気遣いをみせ、あれこれと心配してくれれます。

主人と私、子供たちの4人の休みが合う日は、1ヶ月に何度もありませんが、休みが合った時に

は、なるべく親子で過ごす時間を大切にされる様に心掛けています。

子供たちも成長するに従い、徐々に自分たちの世界が広がって友達との時間を大切にされる割合が増えて

そして、自然な形で親離れをし、他人の痛みがわかる心の優しい人に成長してもらいたいと願っています。

親子で過ごす時間を大切に



▲しっかり者の絵理ちゃん、としよさんととても大事にする秀明君

きますが、今、親子で居る時間を大切にし、ふれあい、そのスキンシップの中から家族の大切さ、人への思いやり、友人の大切さを学び取ってもらいたいと思っています。



健診を受けたあとで

検査値は体の異常の目安

9〜10月に実施した健康診査は受診されましたか。健診会場で測定した血圧や尿検査、骨密度には、異常がありませんでしたか。血液検査の数値が入った個人の結果票が1〜2ヶ月後に郵送されますので、ご自分の大切な健康記録としてご覧下さい。

検査項目の正常値、異常値の範囲

検査項目の正常値（正常範囲―別表参考）は、健康であると認められた、多くの人の検査値のデータをもとに、その平均値と標準偏差から求められたもので、日本人の正常な人の平均的数値の範囲です。

正常値は、検査の測定法によっても異なりますし、同じ測定法でも検査を行う医療機関や健診センターなどによって多少異なることがあります。

個人の検査値は、毎回、多少違った数値になるのが当たり前で、異常値が出たとしても、その検査値だけで、体に異常があるとは

決められません。検査値は、体の異常の目安ですから、前回との比較や、普段の生活をふり返り、疑わしいときは、再検査を受けるようにしましょう。

健康相談で自分の健康再確認

血圧が少し高めな方や、また、治療終了後の健康チェックのために、定期的に町の健康相談を利用している方がいます。また高血圧の治療をしている方に、「いつ頃わかりましたか」ときくと、「町の健診で」という声をよくききます。また、食生活についての関心も高くなり、8月に行った貧血教室には男性11人を含む57人の出席がありました。

た。そのうち自分が気をつけたいと思うものの中で「食事」と答えた人が一番多く、次いで睡眠、たばこ等でした。また、肥満や糖尿病の方から、食事についてわかっていても長続きしないという声をききます。ふだんの食事のチェックやアドバイスをお気軽に身近な所で、受けてみてはいかがでしょうか。

保健センターでは毎月2回健康相談を行っています。内容は、保健婦、看護婦による血圧測定、尿検査、糖尿病や高脂血症など成人病に関する食事の相談は栄養士が行いますので、ぜひご利用下さい。来所時は健康手帳を持参して下さい。お持ちでない方には交付します。

腎臓病を会考

日時 10月27日
場所 千葉県教育会館 501会議室
内容 体験談・講演・腎臓病や食事に関する相談

問合せ 県腎臓病患者連絡協議会
☎043-241-3016