いとしまエコライフのススメ～今日からあなたもエコ達人～ No.9

２月はごみ出しマナーアップ強化月間

最近、ごみ出しルールを守らない人が増えています。あなたも地域や職場で、マナーアップを考えてみませんか。

ごみを出すにもルールと責任

収集できないごみは、出した人に改善を促すため、注意シールを貼って取り残しています。シールが貼られたときは、出した人が責任を持って正しく出し直してください。また、ごみ出し時間を守ることもたいせつです。

こんなごみは収集NG

①糸島市指定の家庭用ごみ袋に入っていないごみ
②分別されていないごみ
③間違った収集日に出されたごみ
④回収後に出されたごみ
⑤タイヤや薬品などの収集できないごみ
詳しくは「家庭ごみの正しい出し方」で確認してください。

事業所のみなさんへ

事業所（お店）のごみは、ごみ収集業者に直接、依頼をする必要があります。

事業所のごみを、一般の集積所に出すことはできません。手続きなど詳しくは問い合わせください。

紙は大事な資源

新聞紙、雑誌、お菓子の紙箱などの紙は、簡単に捨ててはいけません。分別して、地域の集団回収（有価資源回収）に出せば、資源としてリサイクルできますよ。

紙は３種に分別

①新聞紙、チラシ
②段ボール
③雑誌、雑紙類（本、封筒、空き箱など）

ポイント

ひもで十字に束ねて出す。
※空き箱などの雑紙は、紙袋に入れて出すこともできます。

リサイクルできないもの

- シールがついた紙
- 感熱紙
- カーボン紙
- アイロンプリント（Tシャツ転写紙）
- 防水加工紙

※これらはもえるごみとして出してください。

作りませんか！資源回収団体

地域の団体やグループで市に資源回収団体の登録をしませんか。回収量に応じて、市から補助を行っています。

補助金額

紙類１kgにつき４円

ごみを分けて資源に

可燃ごみの量の変化	平成22年4月～12月	19,414トン
	平成23年4月～12月	19,674トン
	前年比	+1.3%

問い合わせ
糸島市生活環境課
☎(332)2068
FAX(321)1139

ご存じですか慢性腎臓病

成人の約８人に１人は発症するといわれている慢性腎臓病。初期の自覚症状が全くない上、放置しておくと末期腎臓不全になるとても怖い病気です。手遅れになる前に、定期的に健康診査を受けましょう。

慢性腎臓病とは、「腎臓の障害（たんぱく尿など）」「腎臓機能の低下」のいずれか、または両方が３か月以上続く状態のことです。

現在、日本の慢性腎臓病患者は1,300万人で、成人の約８人に１人に上ります。今や「新たな国民病」とまでいわれています。この病気の怖いところは、初期の自覚症状が全くないこと。むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振など特徴的な症状が現れたときには、すでに病気が進行していることがほとんどです。腎臓は、一度悪くなってしまうと、元に戻ることはありません。そのまま放置しておくと、末期腎不全となり、人工透析が必要になってしまいます。また、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなることも分かってきました。

特定健診で早期発見

慢性腎臓病は、自覚症状がないため、定期的に健康診査などで血液や尿検査を受けることがとても重要です。早期に発見すればするほど、進行を抑えられる可能性が高まります。

これらの検査は、糸島市特定健診で実施中です。ぜひ受診しましょう。

血液検査

クレアチニン

基準値：男性　1.0mg／dl 以下
女性　0.7mg／dl 以下

血液中のクレアチニンという老廃物の量を調べます。

クレアチニンは、腎機能が正常に動いている場合、ほぼすべて尿中に排泄されます。そのため、血液中のクレアチニン量が高い場合は、腎機能の低下が疑われます。

クレアチニンの値から腎臓の働きを推算し、健康な人の60%未満に低下している場合

尿検査

尿たんぱく

基準値：(－)、(±)

尿たんぱくは、腎臓病発見の第一の手がかりです。腎臓の毛細血管がもろくなると尿中にたんぱくが出ます。

ただし、激しい運動、ストレス、たんぱく質の多い食事をした後などでも出る場合があるので、血液検査の結果と併せて診断します。

尿たんぱくが(＋1)～(＋3)の場合

いずれか、または両方が３か月以上続くと、慢性腎臓病と診断

腎臓に優しい生活を心がけましょう

慢性腎臓病の発症や悪化を防ぐため、よりよい生活習慣を送るとともに、次のことも気を付けましょう。

腎臓に優しい生活とは

血圧、血糖コントロールをしっかりと

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の人は、血圧や血糖値の管理をしっかりと行うことが重要です。

水分を十分にとり、排尿を我慢しない

健康な人であれば、水分を十分とって多くの尿を排出するほうが腎臓に負担がかかりません。

塩分、脂肪のとり過ぎに注意

塩分や脂肪分のとり過ぎは、高血圧や脂質異常症の原因になります。酸味や辛味で味付けするなど、食生活の工夫をしましょう。

薬を必要以上に服用しない

体内に入った薬の多くは、腎臓から排泄されます。薬剤の濃度が濃くなると、腎臓に負担がかかります。

問い合わせ　糸島市健康づくり課　☎(332)2069