

8月7日に宮崎市で開催された第31回宮日杯詩吟コンクール。幼年の部で串間保育園と組に通う武田和叶ちゃん(5)と加藤美里ちゃん(6)がそれぞれ、第2位に

あたる『宮日吟士』と『入賞』に輝きました。

同コンクール幼年の部は10歳以下が対象で、参加者中2人は最年少。朱熹の漢詩『遇成』を完璧かつのびやかに吟

写真左から武田和叶ちゃん、木下信子さん、加藤美里ちゃん。賞状とトロフィーとともに。



串間保育園

### 詩吟コンクールで表彰

最年少の参加で『宮日吟士』と『入賞』に輝きました。

じました。大人でさえ一言一句違わずに誦するのが難しい漢詩。聴衆を前に舞台上に立てば、なおのことです。

ところが2人は「全然緊張しなかった」(美里ちゃん)、「楽しかった」(和叶ちゃん)と当日を振り返ります。

2人が詩吟に出会ったのは、ともに通う串間保育園。同園では、10年以上前から詩吟に親しむ時間を設けています。教えているのは、福島・

上町地区の木下信子さん(日本詩吟学院岳風会認可団体・岳峯会串間支部)。木下さん自身も同コンクールに参加。年齢別7部門中、最高点を獲得した『最優秀吟士』に輝き、師弟そろって表彰の快挙となりました。

今回、2人に参加を勧めた木下さんは、その理由を「音程がしっかりしていて、声量が豊か」と話します。

「好きこそ物の上手なれ」のごとく、素質はもろろん、何より詩吟が大好きな2人。今後の活躍が楽しみです。

## Health Knowledge 健康マメちしき

### 尿管結石も生活習慣病

4月より赴任してまいりました串間市民病院泌尿器科押川英央です。宮崎市出身です。よろしくお願ひ致します。

#### 尿管結石って？

腎臓から尿管、膀胱、尿道に至る尿の通り道、いわゆる尿路に石ができる病気です。尿管に結石ができた場合は尿管結石と言われます。石ができてスムーズと流れ落ちていけばさほど問題にはなりません。症状が出た場合は背部の違和感や血尿以外に、尿管で結石が動く刺激が走り、背部痛、脇腹痛、下腹部痛と石が下がるに従って痛むところが変化していきます。

#### どれくらいの人がかかるのでしょうか？

2005年に行われた全国調査によると、生涯のうち尿路結石を発症する人の割合は男性15%、女性7%で、男性7名に1人、女性15名に1人が一生に一度は尿路結石を発症することになります。また、尿管結石が一度できた人はおよそ2人に1人が5年以内に再発し、再発患者のおよそ半分は頻りに再発するといわれています。一度でも尿管結石ができた方

は、結石再発の予防ということを考えなくてはなりません。

#### 結石予防と生活習慣の関係

近年、高血圧や虚血性心疾患、糖尿病と同じように尿管結石も生活習慣病であるといわれるようになってきました。また、肥満など生活習慣病がある人は尿管結石を合併しやすいという報告もあります。

以上から結石の発生や再発を予防するためには、日々の生活習慣の見直しが大切だと考えられています。以下に具体的な結石予防方法について述べてみました。

#### ① 十分な水分摂取

尿管結石形成の危険度は、尿量が1日1,000ml以下で増加し、2,000ml以上で低下するといわれているため、水分は1日2,000ml以上摂取することが目標となります。実際には、1日に2,000ml以上の水分を摂取することは難しいので、水分はこまめに少しずつでも補給することが重要です(心疾患などで通院中の方は飲水量など主治医の先生にご確認ください)。

#### ② バランスの良い食生活を

食事についてはカロリーや脂肪を控えてバランスよく摂取するようにしましょう。結石のほとんどはシュウ酸カルシウ

#### 【補足】

この話のお姫さまについては、2説あります。1説は第43代元明天皇の皇女説、もう1説は第57代陽成天皇の第1皇女説。この2説には170年ほどの時代の開きがありますが、流刑の先は隠岐の国(現在の島根県)であることや話あらずじなどは一致しています。

(参考文献)『日向の伝説』著/鈴木健一郎、『串間の民話と史談』著/隈元虎太郎

◎語り部  
市木・石波出身  
冠地富士男さん



市木・八ヶ谷地区にある岩折神社は、安産の神として古くから知られています。境内には名のとおり、2つに割れた巨石が祭られています。

昔、ある高貴な身分のお姫さまが流刑に遭い、流れ着いたのが石波海岸でした。お姫さまは妊娠しており、産気づきました。あまりの痛みには耐えかね、大きな岩に抱きついたところ2つに割れ、子どもを無事出産したと言われています。

以来、その岩は安産の神と崇められ、岩を砕いて粉にして飲めば安産になるとして、近隣地域の人びとが祈願に訪れています。

### くしま探訪

串間市の民話と伝承



ム結石で、尿の中にカルシウムとシュウ酸が増えすぎて結合し、それが腎臓で結晶化して結石に成長したものです。この種の結石の発生・再発には尿中のシュウ酸のコントロールが重要です。

シュウ酸の多い食品(ホウレンソウやたけのこ、紅茶、チョコレートなど)の摂取を控えるということも重要ですが、結石予防のためには、意外ですがカルシウムをしっかり取るようにしましょう。

シュウ酸とカルシウムは腸の中で結合し、便として排泄され、尿中へのシュウ酸の排泄を抑制してくれます。また、脂肪を多くとると吸収されなかった脂肪酸が腸内でカルシウムと結合し、シュウ酸と結合すべきカルシウムが減少してしまいます。このため、尿中に排出されるシュウ酸が増えてしまいます。脂肪の摂取は減らすようにしましょう。夕食中心の食生活や就寝間近の夕食摂取は結石を増加させる傾向があるといわれているので、朝夕食のバランスをとり、夕食は就寝3~4時間前に取るようにしましょう。という具合に結石の予防をすれば、ダイエットにもつながりそうですね。



著：串間市民病院 泌尿器科 医師 押川 英央

Yoshihisa Oshikawa