



福島高校



魅力ある 福島高校の 取り組み

～自ら学び
表現力ある
福高生～

卒業式がありました。



福島高校3年生
生徒会長
まさや
ひらお
平尾 真也さん

わたしが
レポートします。

春の暖かなそよ風が私たちを優しく包み込んでくれる季節がやってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。ご無沙汰しております。福島高等学校生徒会長の平尾真也です。

すっかり冬の寒さも無くなつて、田植えの季節になりました。最近、水の張った田んぼを眺めながら登下校をしたり、散歩をしたりすることが私の楽しみです。「自然的」な風景を見ると、普段、「人工的」なも

のと多く関わる私たちの心を浄化してくれるような気がします。やはり、季節の変わり目はいろいろなものを感じさせてくれますね。

さて、福島高等学校では、3月1日に卒業式が挙行されました。私は卒業される先輩方へ送る辞を讀ませていただきました。日頃の先輩方への感謝を、在校生を代表して伝えることの重みを知ることができました。そして、卒業証書を授与される先輩の背中には誇らしいくらいに大きく、本当に高校生活三年間の節目にふさわしい姿だったと思います。一人ひとり輝いていて、格好よかったです!!

4月8日には入学式が行われ、

新入生を含め新体制でのスタートとなります。県内で初の連携型中高一貫教育も導入されます。私自身、初めてのことなのでとても楽しみであるということが素直な気持ちです。例年とは違う福島高校の活躍をご期待ください。

この時期は別れから一変、出会いが多くなる時期です。出会うものは、人だけとは限りません、ハプニングであったり、言葉であったり、もしかしたら皆さんの人生を変えるものに出会うのかもしれない。一つひとつの出会いを大切に、元気な日々をお過ごしください。それではまた次回お会いしましょう。



卒業式



Health Knowledge

健康マメちぎ



著：市木診療所
木村 頼雄 Yorio Kimura

特定健診を受けましたか？

初めまして。2月から市木診療所に勤めております、木村です。金曜日の午前中は、市民病院の内科で診療しています。特定健診の期間が終わりました。特定健診は主に高血圧、糖尿病、高脂血症などの血管の老化を進める病気の早期発見、あるいはその治療の徹底を図り、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎不全などの発症を予防し、元気に長寿を全うすることを目標に行われます。多くの生活習慣病は自覚症状が少なく、健診を受けないと診断できないことが多いのです。簡単に特定健診の検査項目についてご説明します。

● 身体計測 (身長・体重・腹囲)

肥満は多くの生活習慣病と関わりがあります。身長から標準体重を算出しますが、標準体重より20%以上重い場合、あるいはBMI「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が25を超すときに肥満と診断します。腹囲が大きい人は内臓脂肪が多いと考えられます。内臓脂肪が多いと高血圧、糖尿病、高脂血症などになりやすいと考えられています。腹囲はへその高さで測り、男性では85cm以上、女性では90cm以上を異常とします。

● 尿・血圧・診察

腎臓は血液を濾して、小さな分子の老

廃物を尿として排泄します。糖は小さな分子なので腎臓でいったん尿に出ますが、腎臓の中で再吸収されます。尿に糖が出るのは再吸収しきれない場合で、血糖が200mg/dlを超すと尿に糖が出てきます。血中の糖分はインスリンというホルモンでコントロールされ、正常では血中の糖分は160mg/dlを超しません。空腹時の尿で糖が出たら、糖尿病の可能性が極めて高いと考えられます。

タンパクや赤血球は大きい分子なので腎臓やぼうごうの病気がないと、尿に出てくることはまずありません。尿タンパクや尿潜血が陽性の時は、腎臓やぼうごうなどの詳しい検査が必要になります。血圧を測る時は、上の血圧が140を超え、あるいは下の血圧が90を超える高血圧、または上の血圧が130を超えるか、あるいは下の血圧が80を超える必要注意域と判断します。ただ血圧は時々刻々変化するものです。今では自宅で一定の時間に血圧を測り、血圧の状態を判断することが多くなりました。

● 肝機能 (AST・ALT・Y-GT)

AST、ALTは肝臓で合成するの働いている酵素です。肝臓の細胞が壊れると血液に増えてきます。AST、ALTが高いときは再検査、また原因の探索が必要です。B型・C型肝炎が最も多い原因ですが、薬での治療ができます。

Y-GTは肝臓で作る胆汁の流れが悪くなった時や、酒の飲みすぎ、薬があわなるとき、脂肪肝などで上がります。

● 糖代謝 (血糖・HbA1c)

空腹時の血糖値は126を超すと、またHbA1cは6.2を超すと糖尿病と診断します。

● 脂質代謝 (中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
中性脂肪はエネルギー源になる脂肪です。食事、特に飲酒の影響を受けます。前日の禁酒、夜9時以降の食事を避け、検査を受けましょう。HDLコレステロールは血管の老化を防ぐ善玉、LDLコレステロールは血管の老化を進める悪玉。LDLコレステロールが120mg/dl以上は要注意です。

● 腎機能 (クレアチニン)・血中尿酸

クレアチニンは筋肉の老廃物で腎機能の指標です。腎機能が悪くなり、クレアチニンが8mg/dlを超すと人工透析が必要になります。尿酸も老廃物の一つです。痛風の原因で、最近では尿酸が高いと血管の老化が進むことが分かっています。

健康であるためには今の自分の状態を知ることが大切です。今年の健診を受けた方は来年も、また今年健診を受けなかった方は、来年はぜひこの特定健診を受けてください。