



長与町ソフトテニス冬季大会

- 申・問** 町ソフトテニス協会（井上） ☎090-1137-4968
（中村） ☎090-5294-4435
- 時** 12月10日①開会 9時～ （予備日 12月24日②）
- 所** 町テニス広場
- 対** 以下のいずれかに当てはまる人
 - ・町内在住者 ・町内勤務の社会人
 - ・町ソフトテニス協会会員
 - ・講習会参加者
- ※1人でも参加可
- 内** Aクラス（上級）、Bクラス（中級）、
Cクラス（初心者）
- 料** 1,000円
- 申** 電話で申込み
- 日** 12月8日①
- 他** 主催 町ソフトテニス協会

結果 第111回長与町グラウンド・ゴルフ大会

- 時** 9月12日 **所** ふれあい広場
- 他** 参加者数 102人
- ①磯部 素雄（さくらクラブ）
- ②森 和子（さくらクラブ）
- ③橋田 勝（長与岳洋会）

結果 第14回町秋季ソフトバレーボール大会

- 時** 9月17日 **所** 町民体育館
- 他** 【一般の部】①MARUCO'S&緑ヶ丘B
②MARUCO'S&緑ヶ丘A
③道の尾N

結果 町ソフトテニス秋季大会

- 時** 9月24日 **所** 町テニス広場
- 他** Aパート①原ミ・田口ヨ ②黒木・松園 ③柴田・田口ア
Bパート①井上・上戸 ②岡崎・中村 ③佐藤・田中カ

9/25 第34回長与町交通安全ゲートボール大会

ふれあい広場で開催され、町内外の8つのクラブから約30人が参加しました。開会式では、長与町と時津町のゲートボール協会が協力して交通マナーアップ宣言を行い、交通事故を起こさない・遭わないことを誓いました。大会は「時津B」が4勝0敗で優勝しましたが、3勝1敗で2位の「千歳A」も得失点差では優勝した「時津B」を上回るなど、接戦となりました。ゲートボールを通じた健康づくりをはじめ、参加者同士で親睦・交流を深めました。



健康テラス

「透析について」



腎臓には、水分や電解質を調節したり、身体に不要となった老廃物を排出する働きなどがあります。その働きが低下し、日常生活に差し支えがでくると、透析や腎臓移植が必要になります。腎臓移植は日本では少なく、献腎（死体腎）による移植を受けようとする15年近く待たなければなりません。したがって、透析を行うこととなります。

透析には、血液透析と腹膜透析があります。腹膜透析は内臓を覆っている腹膜を利用して血液をきれいにする方法です。腹膜透析は血液透析に比べ通院回数が少なく水分や食事などの制限も少なくなります。腹膜に入っているチューブの清潔管

理がきちんと行われないと腹膜炎などの合併症を起こすなど管理が大変であり、ほとんどの人が血液透析を行っています。

現在30万人以上の患者さんが透析を行っており、毎年3万人以上の方が新規に透析を始めています。血液透析は週に3回、1回あたり4～5時間の治療が必要です。水分や食事の制限も必要です。また、シャント手術が必要で管理も必要です。ただ、日本の血液透析の水準は世界でトップレベルであり、透析患者さんは、世界で最も長生きをしています。安心して透析を受けてください。

平井内科
平井義修 先生

