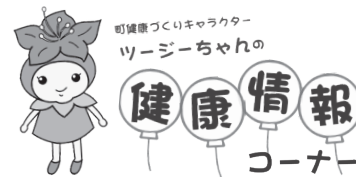


知っていますか？人の命を救う ボランティア「献血」のこと



命を救えるボランティア。日野町でも献血を行います。

400ml 献血に ご協力をお願いします。

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要とする人を救うため、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

新型コロナウイルス感染症の影響で、血液の確保が困難な状態が続いています。新型コロナワクチンを接種した人、既感染者でも、下記の基準を満たしていれば献血できます。

献血ができる基準

▼年齢：男性 17 歳～69 歳まで
女性 18 歳～69 歳まで

※ 65 歳以上は、60 代で献血経験がある人に限ります。

▼体重：男女とも 50 kg 以上

・その他、服薬状況などについては、当日受付でお尋ねください。

・新型コロナワクチンを接種後 48 時間経過していること。

・新型コロナ既感染者は、症状消失後（無症状の場合は陽性となった検査の検体採取日から）4 週間が経過し、回復後に治療や通院を要する後遺症がないこと。

※詳細については、受付時にお尋ねください。



【期日】 **10月5日（水）**

【会場と受付時間】

- ・午前9時～午前10時：日野振興センター
- ・午後2時～午後4時：日野町役場

1人でも多くの協力をお待ちしています。

【問合せ先】町健康福祉センター（電話 72-1852）

マイクロチップ装着・登録の義務化

令和4年6月1日以降に、ブリーダー・ペットショップなどから購入した犬猫にはマイクロチップの装着・情報登録がされています。犬猫を購入された場合は、購入時に「登録証明書」を受け取り、飼い主自身で情報の変更登録を行うことが義務付けられていますので、忘れず行ってください。

■以下の犬または猫は、マイクロチップ装着・登録が義務ではありませんがおすすめします。

・保護団体、個人などから譲り受け、マイクロチップ装着・登録をしていない犬または猫

・令和4年5月31日までに既に飼っていた犬または猫

※マイクロチップ装着・登録の義務化については、広報ひの6月号に詳細を掲載しています。

動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため、毎年9月20日から26日まで「動物愛護週間」を設け、全国でさまざまな取り組みが実施されます。

「動物の愛護および管理に関する法律」の改正により、令和4年6月からマイクロチップの装着と情報登録が義務化されるなど、飼い主の役割が大きくなっています。マイクロチップを装着することにより、災害時など迷い犬が飼い主のもとに戻ることに期待されます。

動物を新たに飼い始めるときには、飼い主としての役割をしっかりと理解し、ペットが幸せな生涯を送れるよう準備してから迎え入れましょう。

9月20日～26日は
「動物愛護週間」です



第69回 フルーツがおいしい季節 高カリウム血症にご用心

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



果物や生野菜に多く含まれるカリウム

夏の終わりから秋になると外来の患者さんでよく見られるのが、高K（カリウム）血症です。日野病院で血液検査をしてもらったら、Kと書いてある値を見てください。3.5から5.0くらいまでが正常です。5を超えたら、食事に気をつけましょう。

カリウムの多い食品は果物や生野菜です。秋は柿、梨、りんご、桃、ぶどう、みかん、メロン、キウイなどフルーツのおいしい季節です。でもこれらにはカリウムがたくさん含まれています。日野郡の名産品トマ

ト、これは他の野菜に比べるとカリウムは少なめですが、日野のトマトはおいしいためたくさん摂取する人が多く、高カリウム血症になってしまいます。

腎臓が悪い人は要注意 高カリウム血症

「カリウムは血圧にいいというじゃないか。どうして悪いんだ」と反論する人がおられると思います。カリウムを多く取ると、ナトリウムの排泄が増加して高血圧の予防になります。しかしこれは、腎臓の働きが良い人に言えることです。

高齢になってくると腎臓の働きは徐々に低下し、日常的には問題なくても、カリウムの排泄能力が低下するため、高カリウム血症になりやすいのです。特に、高血圧、慢性腎臓病のある人、降圧剤を内服している人はカリウムが上昇しやすいので気をつけましょう。

では、高カリウム血症になればどんな症状が出るのでしょうか。重要なものは不整脈です。心臓は電気信号によって脈を打っています。高カリウム血症はこの

電気信号の電導を妨げるため、突然の心停止を来します。心電図をとると血中カリウム値が5.5くらいから変化があらわれますが、自覚的には重篤な不整脈が出るまで症状がないため、突然死となってしまう

おいしいフルーツでも 食べ過ぎは禁物

治療は、血中カリウム値が5.5から6.0までは食事療法と、カリウムを上昇させる薬を飲んでいる場合は薬を中止・変更します。生野菜は湯通しして、カリウムをお湯の中に流してから食べてください。果物は控えましょう。

6.0から6.5はカリウムを低下させる内服薬を



投与し、入院するか、重症に経過を見ます。6.5以上は入院し、カリウムの吸着剤の内服、肛門からの注腸、点滴にてカリウムを低下させます。腎不全で高カリウム血症になっている場合は緊急透析が必要です。このように、カリウムは多すぎると毒になります。柿がおいしい、トマトが大好きとあって、自分の体を考えずにたくさん食べると大変なことになります。過ぎたるは及ばざるがごとし、何事もほどほどです。

