

# 生きる・つながる・支えあう



## 3月は「自殺対策強化月間」です。

国は、月別自死者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自死の原因には、健康の問題や経済・生活の問題、うつ病など、さまざまなことが複雑に関係していると言われています。現代社会の中では、誰もがこころのバランスを崩す可能性があり、決して他人事ではありません。

あなたが悩みを抱えていたら、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。

ひとりで抱え込まず  
早めに相談しましょう。

### ～こころの相談窓口～

相談窓口	電話番号
西部総合事務所米子保健所	0859-31-9310
鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
鳥取いのちの電話	0857-21-4343



### 【農業委員会からのお知らせ】

## 令和5年春の農作業標準賃金が決まりました

町農業委員会では、令和5年春の農作業標準賃金を決定しました。  
これを標準賃金として、当事者間の話し合いで決定してください。

(※消費税込み)

作業名	標準賃金	備考
一般農作業	8,800円	1日8時間労働、賄なし
田植（機械植）	7,800円	10a当たり（補植は依頼者が行う）
荒起こし	7,800円	10a当たり
荒がき	6,700円	10a当たり
代かき	7,800円	10a当たり
草刈り	1,600円	1時間当たり（機械・燃料代込み）

なお、ほ場整備済み田とし、ほ場条件によっては双方で協議してください。

【問合せ】町農業委員会（電話 72-2103）



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。

### 経験する頻度が高い疾患 尿路結石

「突然、背中から脇腹にかけて激しい痛みがおこり、脂汗がでて、トイレに行くとき赤い尿（血尿）ができました」このような症状で救急受診される患者がおります。

まず、考えられるのは尿路結石です。尿路結石は男で7人に1人、女で15人に1人が経験する非常に頻度の高い疾患です。尿路結石の痛み（腎臓痛）は激烈で、じっとしておれず、歩き回ったり、身をよじったりします。この痛みが1〜2時間続き、一旦収まっても排石されるまで周期的に繰り返します。

痛みの場所は結石の部位により異なりますが、脇腹、背中、下腹部、陰囊の方にも広がります。この痛みもおしつこの通路である尿路に石がつかまることにより起こりますが、ここに細菌が入ると発熱を併発し、尿路系の内圧が上昇すると血液中へ尿が逆流し、細菌が血中に入ることによって、敗血症、敗血症性ショック、死亡にまで至ることがあります。

特に、高齢者では痛みの症状が軽くても感染を合併することが多く、重篤になりやすいので注意が必要です。

### 水分不足、脂肪の多い食事が原因に

では、結石はどうしてできるのでしょうか。

尿路結石の種類は85%がシュウ酸カルシウム、10%が尿酸です。尿が濃くなると、尿中のシュウ酸、カルシウム、尿酸が析出し、かたまり石となります。したがって、水分を控えたり、汗をかいて脱水になると起こりやすくなります。

また、脂肪の多い食事は

腸で脂肪がカルシウムと結合するため、通常はカルシウムと結合して便中に排泄されるシュウ酸が血中に取り込まれ、尿に排泄されたときにカルシウムと結合して、結石を作ります。つまり、脂肪の取り過ぎは尿路結石の原因となります。

結石ができてしまったときはどうすれば良いでしょうか。

5ミリ以下の小さな結石は、水分を多く取れば自然に尿中に排泄されることもあります。しかし、痛みが出た場合は治療が必要で

5ミリを超える結石は自然に排石されることは困難なので、体外衝撃波破碎療法や内視鏡を尿道から挿入し、結石に直接レーザーを用いて破壊して排石します。

す。5ミリを超える結石は自然に排石されることは困難なので、体外衝撃波破碎療法や内視鏡を尿道から挿入し、結石に直接レーザーを用いて破壊して排石します。

結石は再発率が高く、治療後は予防が大切です。水分を多く取ること、脂肪摂取を減らすこと、シュウ酸を多く含む食品（ホウレンソウ、タケノコ、ナス、ピーナッツ、コーヒ、紅茶）を摂取するときは、カルシウムを多く含む食品（乳製品、エビ、カニ、小魚）を同時にとってください。

