

カラダのこと  
おしえて!

朝の尿を採取する理由知ってますか？

## 検尿のはなし

### 体の情報を多く含む尿

検尿といえば、小学校の健康診断から入院中の高齢者まで幅広く行われ、誰もが経験したことがある検査です。患者さんが痛い思いをせず、1回で検査に十分な量を採取することができるのが尿検査の利点です。

簡単に採取できる尿ですが、体の情報をたくさん含んでいます。腎臓の異常だけでなく、肝臓の病気や糖尿病、がん細胞などを発見する手がかりにもなります。しかし、飲食物や運動、薬の影響を受けやすいので、正しい検査結果を出すためには皆さんの協力が不可欠です。

### 検査に適した「早朝尿」



検尿には起床後一番目の尿、いわゆる「早朝尿」が最も適しています。1日の中で最も濃縮されているため、含まれる成分の量が最も多くなります。また、起立性蛋白（体動によって腎臓が圧迫されることで漏

れ出る蛋白）を除外できるため、病的な蛋白のみを検出することができます。

また、尿を採るときは「中間尿」を採るようにしましょう。中間尿は出始めと後半の尿を捨て、中間部分を採取します。出始めの尿で尿道の分泌物や細胞成分、細菌などを洗い流すことができ、細胞成分の少ない後半部分の尿を除くことで、内容物の多く入った尿を採取することができます。

### 正しい知識で、正しい検査結果を

検査を行う前日や当日は激しい運動を避け、柑橘類やスポーツドリンク、サプリメントなど、ビタミンCを多く含む物の飲食を控えるようにしましょう。いずれも反応に影響を与え、正しい検査結果が得られなくなります。

ご自身の体の状態を正しく知るため、ご協力ください。

(上野総合市民病院 臨床検査技師 古家 充賀)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

## コラム 自治基本条例

伊賀市には「市民によるまちづくりのための条例」があります

### 伊賀市自治基本条例～第3章 市民の参加編～

今回は、第3章「市民の参加」(第12条～第20条)について説明します。この章では、市民のまちづくりへの参加について、3つの節に整理して説明しています。

#### 第1節「市民参加の権利と責務」(第12条～第14条)

全ての市民に主体者としてまちづくりに参加する権利があることを明らかにするとともに、自らの発言と行動に責任を持ち、互いの活動を尊重し、認め合うことについて定めています。

また、市は市民の自主的、自立的な活動を尊重し、人づくりの推進や権利の保障、拡大に努めなければならないことを定めています。

#### 第2節「市民参加の制度保障」(第15条～第18条)

具体的な市民参加の制度として、総合計画など市の重要な計画の策定や見直しに際しては、その手続や計画案を公表し、意見を求めることや、審議会には公募委員を加えることを定めています。

また、まちづくりの基本方針や市民の権利を制限するなど、市民生活に重大な影響を及ぼす条例の制定や改廃に際しても、市民の参画を図らなければならないこととしています。

#### 第3節「市民投票」(第19条、第20条)

市民参加の制度の中でも、特に重要な政策判断が必要な事項について、市民の最終意思確認の手段である市民投票の成立要件などを定めています。市の重要事項が少数意見で決定されないよう、投票率が2分の1に満たない場合は無効になるとしており、昨年8月24日実施の「伊賀市庁舎整備に関する住民投票」では投票率が42.51%であったため、成立しませんでした。

次回は、第4章「住民自治のしくみ」について、説明します。

【問い合わせ】 総合政策課 ☎ 22-9620 FAX 22-9672

## 伊賀警察署だより



### 子どもたちを犯罪から守ろう！

春休みから新学期にかけての時期は、生活環境の変化に伴い、子どもが非行に走ったり、犯罪の被害にあうケースが多くなることが予想されます。

特に出会い系のインターネットサイトやアプリから、違法な書き込みをしてしまったり、また、児童買春や強制わいせつなどの被害にあう犯罪が後を絶ちません。



子どもを犯罪から守るためにも、次のことに心がけましょう。

- 出会い系サイトは「見ない、書き込まない、会わない」ということを言い聞かせる。
  - 携帯電話のフィルタリングサービスを利用する。
  - 携帯電話の使用状況を話し合える環境を作る。
- 子どもたちの大切な将来を守るためにも、大人一人ひとりが子どもたちと向き合いましょう。

**【問い合わせ】** 伊賀警察署 ☎ 21-0110  
名張警察署 ☎ 62-0110

## 公共交通を利用しましょう



### 伊賀線は平成 28 年に 100 周年を迎えます

伊賀線は、大正 5 年に伊賀軌道(株)が現在の伊賀上野駅～上野市駅間を開業、昭和 4 年に現在の近畿日本鉄道(株) (以下、「近鉄」) の前身である大阪電気軌道(株)と合併し、以後、近鉄伊賀線として市民の重要な交通手段として地域に貢献してきました。

しかし、沿線地域の少子高齢化、クルマ社会の進展などで、利用者は昭和 41 年度の年間約 414 万人から平成 18 年度の約 220 万人にまで減少しました。利用者の減少は収支の悪化を招き、平成 16 年に近鉄は従来どおりの経営が困難であると申し出ました。

現在、伊賀線の維持存続のため 10 年間の約束のもと、近鉄と伊賀市が運営赤字の補助を行うことで運行していますが、それも平成 28 年度までとなり、その後の運営について話し合いを進めています。平成 28 年に 100 歳を迎える伊賀線が、将来も走り続けるためには、皆さん一人ひとりの利用が必要です。週に 1 回、月に 1 回利用することから始めませんか。

**【問い合わせ】** 総合政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9672

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

## 伝統行事から見えてきたもの —たまたき保育所—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

2月3日は節分、3月3日はひな祭りです。各家庭では、豆まきをしたり、お雛様を飾ったりすることでしょう。保育所でも行事の由来を伝え、子どもたちと一緒に伝統行事を行っています。

節分とは、冬から春への季節の変わり目のことで、春を迎えるための行事であり、鬼は冬の象徴とされています。雛祭りは、「桃の節句」とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。どちらも、家庭や子どもたちの幸せを願って行われますが、その行事の中に人を排除したり、きめつけた見方をしてしまうような意味合いはないでしょうか。保育所(園)では、節分やひな祭りの取り組みを通して、鬼やお雛様の気持ちを考え、さらに自分の周りにいる“ともだち”のことについて考える機会を持っています。例えば、絵本「島ひきおに」には、一緒に遊びたいのに遊んでもらえない鬼が出てきます。この絵本を通して、保育所(園)

生活の中でこの鬼と同じ思いをしている子はいないだろうか、身近なところに、この鬼と同じような立場に置かれている人はいないだろうかと考えます。そして、外見だけで決めつけられている人や決めつけている人がいるのではないかと気づきへとつなげています。このように、他人の気持ちを考え、自分も他人も大切にできる子どもたちを育てる解放保育を実践しています。そうした取り組みをすることで、毎日の生活の中に差別や偏見、不合理があることも見えてきました。

3月3日はひな祭りであると同時に、差別のない平等な世の中を作ることを願って、水平社が立ち上げられた日(1922年)でもあります。子どもたちがお互いの話を聴き合ったり、思いを出し合うことで、人を尊敬し、水平線のようにみんながずっと真直ぐな心を持ち、みんなが幸せに暮らせるようにと願って伝統行事を行っています。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ