

カラダのこと  
おしえて!

もし腎臓の働きが悪くなったら

## 透析を受けながら人生を楽しみましょう

### 透析という治療法をご存じですか

透析は、人工的に腎臓の役割をはたす治療のことです。腎臓は、水分や老廃物をろ過するための臓器で、この腎臓の働きが悪くなると水分や老廃物を排出できなくなり、不要な物が体に溜まってしまいます。そのような状態になると、透析が必要になります。

透析では、血液を体内から取り出し、機械を通して血液中の老廃物や余分な水分を取り除き、きれいになった血液を体内に戻します。この透析による治療を受けている人は全国で約 33 万人、県内では約 4,000 人います。

上野総合市民病院では、1 回 4～5 時間の透析治療を週に 3 回行っています。透析をするため、「シャント」と呼ばれる血管に針を刺して治療を行います。透析中はテレビを見たり、本を読んだりと自由な時間を過ごしていただいています。

### 水分と塩分に気をつけましょう

透析をするにあたって気を付けることは、水分と塩分の摂取量です。腎臓が悪くなると尿が出にくく

なるため、水分が体に溜まり息苦しさやむくみなどの症状が出てくる原因にもなります。また、塩分の摂取が多いと、喉が渇いて水分をたくさん取ってしまう原因になります。

体の負担が増えないように、一日の水分量と塩分量は決められた範囲内で摂取するように心がけてください。

### 前向きに毎日を楽しみましょう

「なぜ自分だけ大変な思いをしなければならないのか」と悲嘆する人もいらっしゃいますが、きちんと透析を継続し、「よく食べ、よく動き、よく寝る」という適切な自己管理を行っていれば、健康な人と変わらない充実した生活を送ることができます。透析をしながら毎日を前向きに過ごされている人はたくさんいらっしゃいます。失われた腎臓の働きを透析で補い、人生を楽しみましょう。

(臨床工学技士 阿波 賢一)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111 FAX 24-2268

### ◆ 将来の安心のために

## 国民年金のはなし

【問い合わせ】 保険年金課

☎ 22-9659 FAX 26-0151

### ◆ 国民年金の加入方法は人によって異なります

日本では、国内に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満のすべての人が国民年金に加入することになっています。加入者は、職業などによって次の 3 つに分かれ、加入手続きがそれぞれ異なります。

○ 第 1 号被保険者 (自営業・学生・フリーター・無職の人など)

加入手続きは住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で本人が行います。

○ 第 2 号被保険者 (会社員や公務員など、厚生年金保険制度に加入している人)

加入手続きは勤務先が行います。

○ 第 3 号被保険者 (第 2 号被保険者に扶養されている配偶者)

加入手続きは第 2 号被保険者の勤務先が行います。

### ◆ 付加年金をご存じですか

第 1 号被保険者や任意加入被保険者 (65 歳以上の

人を除く。)は、定額保険料に加えて付加保険料 (400 円/月) を納めると、老齢基礎年金に付加年金を上乗せして受け取ることができます。

#### ▶ 申請方法

年金手帳と印鑑を持参の上、保険年金課または年金事務所に付加保険料の納付の申し出をしてください。

※国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることはできません。

#### ▶ 付加年金の年金額 (年間受取額)

200 円×付加保険料納付月額

※申し込んだ月分から納めていただきます。付加保険料の納付を辞退する場合は、保険年金課または年金事務所への申し出が必要です。

詳しくはお問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

保険年金課・各支所住民福祉課

津年金事務所 ☎ 059-228-9112

## 無許可の廃品回収業者に ご注意ください

無許可の廃品回収業者に関するトラブルが全国的に増えています。

《トラブルの事例》 回収されたものなどが後日近所の山林に不法投棄されていた・作業後に運搬費や処理費といった高額な料金を請求された など

### ◆無許可の廃品回収業者の例

- 町内を大音量で巡回
- 空き地で回収
- チラシを配布
- インターネットで広告



家庭から出される廃棄物を回収し処理するには市の許可が必要です。無許可業者に粗大ごみや廃家電製品などを引き渡すと、法律に基づいた適正な処理の確認ができず、不法投棄やトラブルの元となりますので、無許可業者は絶対に利用しないでください。

### 【問い合わせ】

廃棄物対策課 ☎ 20-1050 FAX 20-2575

## 伊賀線だより



### 伊賀線「公有民営方式」2年目を迎えて



市が鉄道施設を保有し、伊賀鉄道(株)が運行を担う伊賀線の「公有民営方式」は昨年4月1日にスタートし、今年度で2年目を迎えます。3月には新駅「四十九駅」が

開業し、新たな需要創出を図っていきます。

市内の公共交通の維持発展やまちづくりの役割を担う伊賀線を市の大切な資産として将来に残していけるよう、これからも積極的な利活用をお願いします。

また、4月7日(出)から5月6日(日)まで開催される「伊賀上野 NINJA フェスタ 2018」の期間中に忍者衣装を着ている人は、西大手駅～茅町駅間を無料で乗車いただけます。期間限定で同区間を乗り降りできる手裏剣型フリー切符も販売しますので、この機会にぜひご利用ください。

【問い合わせ】 交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9852  
伊賀鉄道(株)総務企画課 ☎ 21-0863

## 明日に向かって ~差別をなくしていくために~

人権について考えるコラムです。

### 企業と人権 - 商工労働課 -

「企業」と「人権」はあまり関わりがないように感じられるかもしれませんが、本当にそうでしょうか。

企業は常に社会と共にあって、社会を構成する一員として、ルールやモラルを守り、責任を果たさなければなりません。

現在では商品やサービスを選択する基準に「価格が安いから」、「有名な企業の商品だから」といった理由に加え、その商品やサービスを提供する企業が「企業の社会的責任(CSR)」をどの程度果たしているかを判断材料の1つにする消費者が増えています。

そのような状況の中で、企業が社会で守らなければならないルールやモラル、果たすべき責任を考えると、重要になるのが「人権」です。「人権」とは、全ての人生まれながら持っている権利で、自分らしく幸せに生きる権利です。

企業の目的は利益を追求することですが、社会のルールやモラルを無視して会社の利益や自分の評価ばかりを考え、人権の視点が欠けたやり方で仕事をしていけば、その企業は社会から信頼を失い、さらには業績の悪化を招きかねません。

企業で働く従業員一人ひとりが人権についての理解を深めることは、明るく働きやすい職場につながり、働く意欲も高まって、職場の活性化につながります。

「人権を守る」というと堅苦しく感じられますが、皆さん一人ひとりが職場で、人を大切にすることや、自分の仕事が社会そして人々の幸せにつながっているという思いをもって仕事に取り組んでいくことが大切です。そうすることで、人権を尊重する企業に対して社会からの信頼も寄せられ、それが企業の発展につながっていくのではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ