

家庭から排出される生活雑排水は生活水準の向上による生活様式の多様化に伴い河川や池、沼などの水質汚濁の大きな原因となっています。また、この水の汚れは、生活環境や農業等に対し悪い影響を与えています。

意外に汚れている生活排水

私たちは生活雑排水を少しでも浄化しなければなりません。

河川における水質汚濁の原因は、その約七十％近くが家庭からの生活排水によるものと言われています。

家庭からの排水をできるだけ汚さないで排水し、近くの水辺の環境をきれいにするため

家庭での注意事項を守りましょう。

- 調理くず等を流さない
- 調理くずは目の細かい「コーナ」でうけ水をよく切って排水中に流さないようにす

る。調理くずは土地に還元し肥料にするのもひとつの方法。

● 使用済み食用油を流さない紙や布にしみこませ焼却またはごみとして処理する。

● 洗剤を正しく使い上手な洗たくをしよう

石けんや無リン洗剤を使い汚れ具合を確かめて使用量を減らそう。使い過ぎはむだであるばかりでなく仕上げのすすぎの効果も悪くすることになる。

● 風呂水を再利用する

風呂の残り湯は、冬期でもその翌朝で25℃から30℃くらいの温度を保っているから10℃くらいの水道水を使うよりもずっと効果的です。

● 身近な水路、河川の一斉清掃を

生活排水が流れ出る下水路や河川は定期的に地域ぐるみで一斉清掃をしよう。

● し尿浄化槽を正しく使う

し尿浄化槽は微生物の働きを利用する装置です。そのため微生物が成育しやすい維持管理が必要です。維持管理は専門の業者に委託し

定期的に保守点検を行いましょう。

保健婦だより

朝、目が覚めてからの初仕事は、睡眠中にためた尿の排せつです。

人間は食品を食べ、それを消化してエネルギーに変えたり、身体を構成する細胞をつくり出します。この過程は、複雑で高度な化学工場にもたとえられます。

「工場排水」の中身を調べてみると

人間の身体を化学工場にたとえてみれば尿は工場排水です。工場排水を調べれば工場内のさまざまな状態がつかめるように、尿は身体

朝の尿検査

健康状態をつかむ情報源

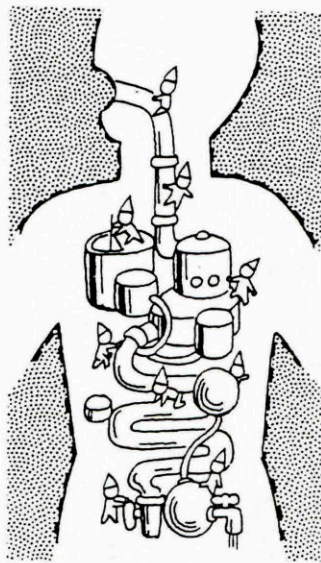
腎機能の低下が 高血圧を招く

をします。しかし夏は、汗がたくさん出て水分が奪われま

腎機能の低下が 高血圧を招く

腎機能の低下が 高血圧を招く

とところで、年をとって、排水処理場としての腎臓のフイ



発熱や発汗で濃縮されたときには色が濃くなります。また、葉を飲んでいるときにも色がつきます。

ルターが目つまりしとくると、人間の体は血圧を上げて排水処理場としての機能を保たなければなりません。これが、年をとるにしたがって血圧が上昇する原因の一つともなっています。

血圧の上昇と腎機能は重大なかわりを持っており、血圧が上昇すると腎臓の負担を高め、腎臓の負担が増すと血圧が上昇するという悪循環が起ります。

試験紙を使って

正確な検査を

最近、極めて手軽に尿の検査ができる試験紙が市販されています。トイレにこの試験紙を置いて、毎朝検査をされてみてはいかがでしょう。尿検査の結果は記録しておき、医師の検診を受ける際に持参するとよいでしょう。

毎週土曜日は健康相談日です (トレン午前九時から十一時まで)