

## 慢性腎不全にならないために

慢性腎不全とは、さまざまな原因によって長期間かけて腎機能が徐々に悪くなってしまった状態のことをいいます。腎不全が進行し、症状が薬でも抑えられなくなると透析が必要になります。

慢性腎不全の原因は数多く存在しますが、原因不明なものを除くと**糖尿病・高血圧性腎硬化症・腎炎**の3つで約85%を占めています。その中で最も多いのは糖尿病で全体の40%強を占めます。

**糖尿病**は、初期の段階では症状が出ないので治療を受けずに放置されてしまいがちですが、10年以上放置すると慢性腎不全になってしまう可能性が高くなります。また、腎臓以外にも網膜症や自律神経障害といった糖尿病合併症も進行しますし、心筋梗塞や脳卒中などの致命的な病気になる可能性も高くなります。

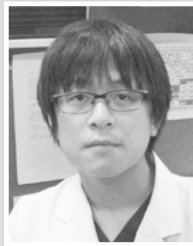
糖尿病はここ数年で治療薬が飛躍的に進歩しました。体重を減らせる薬や低血糖の心配のない薬などがたくさん開発されています。しかし、いくら医療が進歩しても、受診をしなければその恩恵を受けることはできません。検診で糖尿病と診断された場合は、自分で大丈夫と判断せずに内科を受診して、医師と一緒に治療していくようにしましょう。

## ～糖尿病・高血圧・腎炎～

**高血圧**についても減塩することは大事ですが、それだけでは治療不十分となることが多いのも事実です。薬と減塩をあわせて高血圧に対処していくことが必要です。

**腎炎**は、治癒可能な初期の段階では、血尿・蛋白尿だけで症状がないことがほとんどです。しかし、尿検査での異常の重要性は、腎臓専門医以外には十分に浸透していません。そのため治癒可能な腎炎は多くが見逃されてしまっているのが実情です。尿検査での異常については、軽微であっても一度は腎臓専門医を受診し、治療の必要性を判断していただくようお願いいたします。

### 市立甲府病院腎臓・膠原病内科 緒方亮二ドクター



- ・平成15年山梨医科大学(現山梨大学)医学部卒
- ・山梨大学医学部附属病院などを経て、平成20年から当院勤務
- ・現在、当院腎臓・膠原病内科科長

日本内科学会総合内科専門医、日本腎臓学会腎臓専門医、日本透析医学会透析専門医、日本リウマチ学会リウマチ専門医

問市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

宝くじなどに当選したかのようなダイレクトメールが海外から突然届き、賞金を受け取るための申込金などの名目でお金を支払わせる手口が、最近増加しています。

### 「海外宝くじ」には絶対手を出さない！！

**事例：**応募した覚えが全くないのに、「おめでとうございます。貴方は今、当社の現金当選者です。」と、いかにも海外の宝くじに当たったかのような手紙が国際郵便で届いた。申込金2,000円を支払えば17億円が当たるくじへの参加資格を得ることができる」と書かれている。また、クレジットカードの番号などを記載し、同封されていた封筒で返送するようにも書かれている。信用できるだろうか。

### <アドバイス>

一度だけと申し込んだつもりでも、毎月料金を引き落とされ続けるケースが多くあります。安易にクレジットカードの番号などを業者に知らせないことが大切です。また、海外の宝くじは日本国内で買うだけでも違法となる可能性があります。「当選した」などの甘い話には乗らず、絶対に手を出さないようにしましょう。

### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は  
「地産地消の日」

2月6日

問農政課…☎(298) 4833

### 春一番「ふきのとう」

2月は冬の寒さが一番厳しくもありますが、暦の上では春が始まる時期でもあります。見つけると春の訪れを感じて心がほころぶ野菜(山菜)のひとつに「ふきのとう」があります。

ふきのとうはフキの花のつぼみで、雄株と雌株とがあります。花が咲くとその差がはっきりするのですが、花が咲く前でも、虫眼鏡などでじっくり見てみると違いが分かっておもしろいですよ。

味の特徴はなんと言っても苦味と香り。乾燥・変色しやすいので保存の際はポリ袋やラップをして冷蔵庫へ。しかしせっかくなので、春の風味が落ちる前にいただきたいものです。

ふきのとうはその香りをいかして、あんかけ、みそ汁やめんつゆの薬味、ふきみそ、天ぷら、大根おろしに和えて酢醤油で…などのシンプルな調理法がおすすめで。いつものお料理に苦味と香りの刺激を加えて、身体に春を呼び込んでみましょう♪



野菜ソムリエ  
向山 嘉美

### ふきのとうの甘酢おろし

#### 【材料】(2人分)

ふきのとう：1個

大根おろし：90g

かつお節：少々

甘酢 砂糖：大さじ1

酢：大さじ2

塩：ひとつまみ

#### 【作り方】

①ふきのとうをさっと湯がいて水を切り、みじん切りにする。

②大根おろしの上に①のをせ、かつお節をかけ、甘酢(分量はお好み)を回しかける。