



健康応援ひろば⑦



慢性腎臓病

《慢性腎臓病(CKD)って何?》

糖尿病、高血圧、腎炎などが原因となって腎臓の機能が低下し続けることで、体の中の老廃物をしっかり排泄できなくなる病気です。病気が進行するまで自覚症状がほとんどなく、気づいた時には透析治療が必要な状態になっている人もいます。慢性腎臓病は最近ではCKD(Chronic Kidney Disease)とも呼ばれ、新たな国民病とも言われています。

《成人の8人に1人が慢性腎臓病》

日本には慢性腎臓病の患者が約1,330万人もいると言われており、これは成人の8人に1人ということになります。山梨県の人口は平成28年7月1日現在で83万789人ですので、そのうちの8割が成人とすると、病気の程度の差はありますが、県内に8万人以上の慢性腎臓病患者がいるという計算になります。

《早期発見、早期治療》

慢性腎臓病はなかなか自覚症状が現れない病気ですが、健診で見つけることができます。血液検査で腎臓の機能をみるeGFRという数値が低い(60 mL/分/1.73 m²未満)方や、尿検査でタンパク尿が出ている方は要注意です。まずは、かかりつけの先生に診てもらいませ

う。慢性腎臓病によって一度機能が低下した腎臓は元には戻りませんので、早期に治療を開始し、進行させないことが重要です。

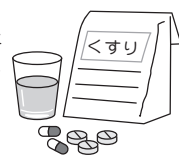
《慢性腎臓病になりやすい人》

- 高齢者
- 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 家族に腎臓病の方がいる
- 健診でタンパク尿が見つかったことがある
- タバコを吸っている

(日本慢性腎臓病対策協議会ホームページから引用)

《薬を飲む前に》

多くの薬は、肝臓・腎臓によって代謝され尿と一緒に体の外に排泄されます。慢性腎臓病の方は、ほかの人と同じ量の薬を飲むと薬の作用が強くなりすぎてしまう場合があります。市販の薬を服用する際は、薬剤師に相談してください。また、腎臓が心配だからと言って病院で処方された薬を自己判断で減らしたりせず、必ず医師に相談しましょう。



岡市立甲府病院…☎(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

架空請求やワンクリック請求で、プリペイドカードによる支払いを要求されたという相談が増えています。

プリペイドカードの番号は教えないで!!

事例: インターネットを閲覧していたら突然画面に「登録」と表示された。不安になり表示されていた番号に電話をすると「本来であれば26万円だが、プリペイドカードを購入し本日中に支払うならば5万円ですよ」と言われた。指示通りにコンビニエンスストアでプリペイドカードを購入し、その番号を伝えてしまった。どうすればよいか。

<アドバイス>

このようなケースはお金を取り戻すことが困難です。カードに記載された番号を相手に伝えることは、購入した金額を相手にすべて渡すことと同じです。絶対に指示されるがままにカードを購入したり、番号を伝えたりしないでください。このようなトラブルにあった場合は早急にプリペイドカードの発行会社に連絡をしてください。

何より相手に電話をかけないことが重要です。

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」

9月3日

岡農政課…☎(298) 4833

秋ナスは嫁に食わずな?

秋ナスという、そんなことわざを思い出す人も多いでしょう。秋になるとナスは成熟して果肉が締まって、美味しくなります。このため「美味しいナスを嫁に食べさせるのはもったいない」という説もある一方で、「身体を冷やす作用のあるナスを嫁に食べさせたくない」というお姑さんの優しさという説もあります。



ジュニア野菜ソムリエ
村上 由実

この時季、市内の直売所にも新鮮なナスが並んでいます。ナスの皮には「ナスニン」という成分が含まれています。強い抗酸化作用があり、眼精疲労や視力の回復、コレステロールの吸収を抑える効果もあると言われています。しかし、「ナスニン」は水に溶けやすいので、アクを取る際には、表面に塩を振ってしばらく置くなどの方法もあります。ぜひ試してみてください。

~ナスと秋鮭のネギ味噌チーズ焼き~

【材料】(2人分)

- ナス: 1本
- 鮭: 2切れ
- 塩: ひとつまみ
- 刻みネギ: 適量
- 味噌: 大さじ1
- 酒: 大さじ1
- 砂糖: 小さじ2
- ピザ用チーズ: 適量

【作り方】

- ① ナスを1センチくらいの輪切りにし、塩を振ってしばらく置く。
- ② 表面に出た水分(アク)をキッチンペーパーなどでふき取る。
- ③ 鮭をナスと同じ大きさに切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミホイルにナスと鮭を交互に並べ、④をかけ、ピザ用チーズをのせて包む。
- ⑥ オーブントースターで12~15分焼いてできあがり。