

最近、「新たな国民病」としてCKD（慢性腎臓病）という言葉をきいたことはありませんか？日本の成人の8人に1人にあたる約1330万人がこの病気にかかっていると推測されています。このCKDについて多くの方に知っていただくよう講演会を開催しましたので、今回はそのときの内容を少しご紹介します。

・そもそも腎臓って何をしているの？

腎臓は体の中の老廃物の除去、水分の調節といった、生命を維持し、体の環境を一定に保つ大切な役割を担っています。

・CKDって何？

初期のCKDでは、ほとんど自覚症状はなく、貧血、むくみ、倦怠感などの症状に気づいた時には、すでにかなり進行している場合が多いようです。つまり、体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しい病気です。そして、一度失われた腎臓の機能は多くの場合回復することはない、透析が必要になることもあります。

・CKDを早くみつけるには？

定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をしましょう。町実施の特定健診、後期高齢者健診でも腎機能を結果票に記載しています。

eGFR（腎機能）が60未満の方、尿蛋白が持続する方は要注意です。



1月16日、『意外と知らない生活習慣病と腎臓の関係』というテーマで、岩美病院内科医の前田祐哉先生に講演をしていただきました。多数のご来場ありがとうございました。

■ うす味でも美味しく食べる工夫 ■

腎臓と血圧は切っても切れない関係。減塩は高血圧だけでなく、腎臓病にも効果があります。味噌やしょう油などの調味料以外にも、漬物、ちくわやウインナーなど魚・肉の加工品等、何気なく食べている食品の中にも意外と多くの食塩が含まれています。

- ① 献立にメリハリを！ 食事全体をうす味にするよりも、メインのおかずを濃い味にして、付け合わせをうす味にするなどメリハリのある味付けにしましょう。
- ② だしをとろう！ だし汁を濃いめにとると昆布やかつお節のうま味が塩分を控えた物足りなさが補えます。
- ③ 香辛料や酸味を利用しよう！ わさびや唐辛子などの香辛料、酢などの酸味、しょうがやねぎなどの香味野菜、ごまを使うことで味にメリハリが出ます。表面に味をつける、とろみをつける、焼き物は焼き目で香ばしさを出す、新鮮なものを使う、刺し身などを食べる時のしょう油はかけるよりもつけることで減塩につながります。

★ほうれん草の菜種和え★

【材料】4人分

- ・ほうれん草 …………… 1束
- ・えのきたけ …………… 1/2袋
- ・卵 …………… 1個
- ・めんつゆ …………… 大さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、水気をきり3cmの長さに切る。
- ② えのきたけは、3cmの長さに切り、少量の水を加えて蒸し煮する。
- ③ 卵は炒り卵にする。
- ④ えのきたけの蒸し汁少量とめんつゆで和える。

しょう油より塩分の少ないめんつゆで味付けです。かつお節のうま味のみでもいいですね♪



人権学習 シリーズ 107

ふるさとへの再認識

甚大な被害を発生した東日本大震災の発生から、まもなく2年目を迎えます。

被災地の復旧・復興は遅々として進んでいませんが、救援物資や励ましの応援等、物心両面の援助が国内外から行われてきました。特に、国民の多くは被災者や被災地に思いを馳せ、寄り添いながら多様な支援活動を継続しているところです。

このような他者への思いやりは、人間が本来持っている情愛であり人情です。しかし、社会の激しい変化に起因する人間関係の希薄化などを背景に、その心が弱まりつつある気さえしています。その結果として、いじめや児童虐待等生命を軽視する風潮や地域力の低下などに現れているのかもしれませんが。

今こそ、だれもがかけがえのない自他の生命の尊さを認識し、共に生きることの大切さと喜びを感じ、個々の良さを発揮しながら互いの役割と責任を果たしていく地域社会の形成が求められています。

そのためには、自らが育ったふるさとへの再認識が肝要だと思います。ふるさとは生まれ育った地であり、生活や文化・伝統が受け継がれてきた所です。

心の中にふるさとがあることは、地域に暮らす人々を思いやる優しい心を育み、地域の中で責任ある役割を果たそうとする態度を養うでしょう。また、困難に直面した時に自分を奮い立たせる心の土台ともなるでしょう。

次代を担う子どもたちに、ふるさとに学ぶ・ふるさとの良さを知る・ふるさとへの感謝や誇る心や態度の育成は大切だと考えます。現在、学校等で取組まれている山陰海岸ジオパークをはじめとする町内の自然・歴史・文化等の体験学習は、その重要な役割を果たすものです。

まちづくりの主役は町民一人ひとり。その原動力はふるさとへの思いです。ふるさとの良さを知りながら、町民一人ひとりが人権問題に対して正しい理解と認識を深め、互いの人権を尊重し合い、豊かな人間関係を築くため、人権に対する学習の機会や内容を充実し、あらゆる人権侵害や差別のない明るいまちづくりに向けて取組む中で、“人がつくり 心をつなぎ 未来へつなげる 岩美町”の実現に向け、ともに力を合わせていこうではありませんか。（人権教育推進員）