

## Beauty メタボ以上に怖い!? CKD (慢性腎臓病) とは?

### 腎機能の低下が心疾患を招く

近年、CKD (慢性腎臓病) が注目されているのをご存じですか? CKD とは・・・

- ①腎臓病であることを示す所見がある (尿タンパク陽性など)
  - ②糸球体ろ過量が 60mL/min 未満で腎機能が低下した状態
- この2つが3ヵ月以上に渡りが続くものです。腎機能が失われ、末期腎不全へと移行してしまうと透析療法が必要となります。腎機能低下の主な原因として、加齢と塩分の多い食事、喫煙などが挙げられますが、糖尿病、肥満や高血圧といった生活習慣病を合併していると、腎機能低下を加速させるので、注意が必要です。なかでもよく知られているのが糖尿病で、その3大合併症のひとつである糖尿病性腎症は、透析導入の原疾患の第1位となっています。

### 腎臓の機能とは?

腎臓は、横隔膜の真下に左右に一对ある臓器で、大きさは握りこぶし程度。その形からよく「そら豆」に例えられています。機能は・・・

- ①体液量の維持。体内のナトリウム量に応じて、体液の質・量のバランスをとります。
- ②血液の浸透圧の調整。血液と細胞とで行われている栄養分や老廃物のやりとりを調整。
- ③対内の酸性度の調節。血液を弱アルカリ性に保つ。
- ④老廃物の選別。体内の老廃物をろ過し、尿として排出。
- ⑤血圧の調整。腎臓がつくるホルモンによって血圧などを調整。

### なぜ慢性腎臓病 (CKD) が注目されているか?

CKD が高い注目を集めるようになった背景として、動脈硬化による心疾患や脳卒中、感染症などのリスクが高まることが挙げられます。心疾患を引き起こす原因として、メタボリック・シンドロームが知られていますが、CKD もこれと同じ、あるいはそれ以上に心疾患のリスクを高めるということがわかってきたのです。また、末期腎不全に移行すれば、透析導入が必要になってきます。現在透析患者は全国に約 27 万人おり、新導入患者は年間約 3 万 6000 人にものぼっています。右肩上がりの透析患者増に歯止めをかけることが、医療費抑制のためにも急務な課題となっているのです。

### 治療が可能になったことも注目される理由!

CKD の治療は、主治医や管理栄養士と相談しながら、塩分の少ない食事 (1日 6g 未満)、タンパク質、水分、カリウムの摂取制限といった食事面の管理を行うことが基本となります。さらに肥満の解消、禁煙など、生活習慣の改善を行いながら、高血圧や糖尿病といった原疾患の治療や腎臓機能を保護するための薬を服用していきます。ただし、CKD は初期の段階では自覚症状がないので、定期的に検査を受け、早期発見に努めたいです。

手前にスライドするので、ラクな姿勢で使える家電収納!

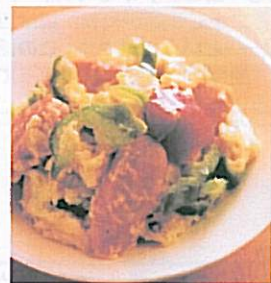


毎日の台所仕事を、便利にたっぷり・すっきり収納! 組み合わせ自由だから、ただ一つキッチンへ!

蒸気処理機能付き。ジャーポットなどから出る蒸気を吸い込み、空気で薄めて排出し結露を抑えます。



## 今日のレシピ ソーセージ いり卵



- 材料 (1人分)
- ウイナーソーセージ.....1本
  - ピーマン.....1/2個
  - 卵.....1個
  - 塩 こしょう ケチャップ

### 作り方

- ①ソーセージは斜め薄切りにする。ピーマン 1/2 個はヘタと種を取り、横に細切りにする。口径約 15cm の耐熱ボールに卵 1 個を割りほぐし、塩・こしょう各少々をまぜ、ソーセージ・ピーマンを加えてさっと混ぜる。
- ②①のボールにラップをふんわりとかけ、電子レンジで 1 分 20 秒ほど加熱する。卵が半熟状になったら取り出し、菜箸で大きく切り分けるようにしてほぐす。盛るときに、トマトケチャップ少々をかける。

## キッズニア甲子園

キッズニア甲子園は、子ども達が好きな仕事にチャレンジし、楽しみながら社会のしくみを学ぶことができる施設です。キッズニアとは、ドイツ語で「子どもたち」を意味する「キンダー」を短くした「キッド」、「～の国」を意味するラテン語で「ザニア」。この2つの言葉を「楽しい」を意味する「ザニイ」の「Z」でつないでできたもの。『子どもたちの、子どもたちによる、子どもたちだけの国』をコンセプトにしています。

住所	兵庫県西宮市甲子園八幡町1-100 ららぽーと甲子園内 最寄駅 阪神電車「甲子園駅」より徒歩8分			
営業	不定休 完全入替え制 【第1部】AM9:00~PM3:00 6時間 【第2部】PM4:00~PM9:00 5時間			
予約	完全予約制 現在はwebと携帯で予約できます <a href="http://www.kidzania.jp/koshien/">http://www.kidzania.jp/koshien/</a>			

料金	平日1部	平日2部	休日1部	休日2部
幼児(0~2歳)	無料	無料	無料	無料
こども(3歳~15歳)	3,700円	3,300円	3,850円	3,400円
大人(16~)	2,100円	2,000円	2,100円	2,000円