

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

減塩で予防！新しい国民病

「慢性腎臓病（CKD）」

私たちが飲食した栄養は血液に乗って全身に運ばれ利用されますが、その後老廃物がどうなるかご存知ですか？

◆大切な臓器「腎臓」

血液は「腎臓」によって握りこぶしほどの臓器によって、不要なものと再利用するものに分けられ、きれいに保たれています。もし腎臓が働かないと老廃物が体に溜まり人は生きていられませんが、この腎臓の働きが自覚症状なく徐々に低下していく病気の総称を「慢性腎臓病（CKD：Chronic（慢性的な）Kidney（腎臓の）Disease（病気））」と日本では成人の約8人に1人がCKDと推測され、新しい国民病ともいわれています。

◆CKDとは？

次のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態をいいます。

- ①尿検査での尿蛋白陽性や血液検査、画像検査などで、腎臓に明らかな障害が認められる。
- ②腎臓のろ過機能（e-GFR※）が60ml/分/1.73m²未満に低下している。

※糸球体ろ過量とも呼ばれ、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。

なお、CKDは腎臓だけではなく、心臓や脳血管の病気にかかるリスクを高めているといわれています。



◆CKDの原因は？

腎臓は0.005mmの血管が複雑に集まり、一般の毛細血管よりも3倍以上強い血圧を受けて老廃物をこし取る仕事をします。そのためCKDには生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症など）や肥満、食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣や鎮痛剤の多用などが深く関与しています。

腎臓の傷みは感じにくく、むくみ、だるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状が現れた時には既に病気が進行しています。

◆腎臓を守るには？

もともと高い血圧を受け続けている腎臓は、塩分の取り過ぎにより更に高い血圧がかかることを防ぐため、塩を排出する仕事もしています。塩分の取り過ぎは腎臓に余分な仕事をさせ、疲弊させることとなります。

市の健診などの結果から市民の約8割が塩分を摂取基準量より多く取っていると推測されました。子どもから大人まで同様の結果が出ているため、家族が将来CKDになるリスクを減らすためにも減塩に努めましょう。

また、CKDの予防には現状の把握も大切です。年に1度は健診を受けるようにしましょう。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

（急病患者に限りります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

2・3月の担当医

3月		2月	
3日（日）	小林源博（こぼし整形外科）	3日（日）	小林源博（こぼし整形外科）
10日（日）	阿部親司（阿部医院）	10日（日）	阿部親司（阿部医院）
17日（日）	大塚正議（森茸鼻咽喉科）	17日（日）	大塚正議（森茸鼻咽喉科）
24日（日）	濱田崇志（市立小坂診療所）	24日（日）	濱田崇志（市立小坂診療所）
3日（日）	藤岡均（藤岡医院）	3日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科）
10日（日）	大林秀成（萩原北醫院）	10日（日）	藤岡均（藤岡医院）
17日（日）	今井直人（花田医院）	17日（日）	大林秀成（萩原北醫院）
24日（日）	中田宗彦（中田医院）	24日（日）	今井直人（花田医院）
31日（日）	阿部親司（阿部医院）	31日（日）	中田宗彦（中田医院）
	小林源博（こぼし整形外科）		阿部親司（阿部医院）

※地図のF・Gの抽出箇所を参照してください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

食から健康! タニタ監修健康メニュー

市では減塩の推進など「健康」をキーワードにさまざまな取組を行っています。その取組の一つとして市内五つの店舗でタニタ監修健康メニューを提供してもっています。この健康メニューは、各店舗とタニタの管理栄養士が試食を重ね、カロリーと塩分を控えながら、おいしくて食べ応えのあるものになっています。ぜひ健康メニューをご賞味いただき、日々の食生活の参考としていただきたいと思います。

◆タニタ監修健康メニューの特徴

タニタ食堂で有名なタニタ監修による

定食です。カロリー500キロcal前後、塩分3g前後、米飯100gで野菜をたっぷり使用しています。野菜の切り方を工夫してあり食感が良く、良く噛むことで満腹感を得られやすい内容となっています。

【健康メニューを食べられる店舗】

●郷土食 ひのきや ☎62・2375

住所 小坂町坂下661-1

メニュー 小坂あまごの天領蒸し

（1300円 税込）

提供日 火曜日 昼の部のみ

木曜日 11時～13時30分

11時～13時30分

17時～20時

※各日とも数量限定

●飛騨川温泉しみずの湯 ☎56・4326

住所 萩原町四美1426-1

メニュー 納豆喰豚の野菜炒め定食

（1080円 税込）

提供日 毎週金曜日・毎月第2土曜日

11時30分～14時30分

※1日限定20食

●Slowfood & Coffee 橙 ☎47・2322

住所 馬瀬名丸28

メニュー スローフード定食

（1000円 税込）

提供日 木曜日（定休日）以外毎日

11時30分～13時

※不定休あり

●下呂松葉 ☎24・1717

住所 小川2300

メニュー ハーブチキンのゴロっと

サルサソース定食

（1000円 税込）

提供日 月～金曜日

11時～14時 17時～21時

※昼・夕とも限定5食

●飛騨金山温泉湯たりの館 ☎33・2492

住所 金山町金山973-2

メニュー 旬の魚の幽庵焼きと

野菜たっぷり定食

（1000円 税込）

提供日 毎週木曜日

10時～14時 17時～20時

※1日限定20食

高齢になると少食になり、味覚も低下し、食べ物の好みも偏り、飲み込みも悪くなる。といった、食の問題が多くなってきます。誰もがびんびんころりと逝きたいという願いを持っていますが、これを実現した人のほとんどは、常に頭（脳）を使い、体を動かす習慣を持っていたことと、肉、魚、野菜をしっかり食べて寝たきりを予防していた方々です。

高齢者が元気で過ごせるためには何をどのように食べればよいのでしょうか。食事は朝、昼を中心に三食しっかり食べることが根本ですが、その中で毎日一定量のたんぱく質を摂取することが重要です。

人の体を構成する成分の中で水分は60～70%ですが20%はタンパク質から成り立っています。たんぱく質は、骨、筋肉、

皮膚、髪、爪、臓器、血液、生命維持に必要な酵素やホルモンなどをつくる材料になります。そのうえで、歩行などのための筋力を保ち、免疫力を高め、病気に対する抵抗力を高めるためなど、生きていくために欠かせないので、できない機能の維持には欠かせません。

一日に必要なたんぱく質は70歳以上では50g（腎機能、肝機能が正常な場合）程度とされています（推奨は60g）。食品100gの中には、たとえば鶏ささみ23g、豚ロース19g、ロースハム17g、鶏卵12g、サンマ19g、さば21g（さば缶水煮190gで27g）、ぶり21g、鮭22g、牛乳3.3g、ヨーグルト3.6g、プロセスチーズ23g、大根0.5g、ニンジン0.6g、ピーマン0.9g、サツマイモ1.4g、ごぼう2.5g、うどん2.6g、

高齢者の食事

そば4.8g、食パン9.3g、納豆17g、豆腐6.6gのたんぱく質が含まれています。たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され利用されますが、生きていくうえでどうしても必要なアミノ酸（必須アミノ酸）を摂取するためには動物性たんぱく質は欠かせません。大豆などの植物性たんぱく質も必要ですが、ごはんにも大切なたんぱく質が含まれますがその割合はわずかです。加齢とともに体を動かすことが少なくなり食欲が低下すると、食事を作ることもおっくうになり、特に独居状態では栄養不足に陥ることもあります。このようなきき食べたいものを食べればよいとするのではなく、肉、魚、鶏卵、豆類などのたんぱく質を一日50gは食べなければならぬと決めます。

例えば一日で、鶏卵一個（12）、鮭切り身100g（22）、鶏ささみ100g（23）、納豆40g（7）食べれば50g以上のたんぱく質が摂れるという計算です。（※カッコ内はたんぱく質量）料理が大変という方には、肉やチーズ、缶詰などを利用し、買い物や料理の手間を省きます。もちろん生命維持に必要なビタミン、ミネラルや食物繊維などの補給のために1日500g程度の野菜も必要です。野菜の料理が面倒なら市販の野菜ジュースをお勧めします。頭（脳）を使って手を抜きながら、食べなければいけないものをどのようにして食べるかを考えるのも良い脳トレーニングになるでしょう。病院では栄養士の相談も行っていますのでお尋ねください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦