

# 知っとうか！ 公立甲賀病院

## 第14回 知っとうか！ 腎臓病にしよう

腎臓内科部長・人工透析部長 武田 尚子



### 慢性腎臓病ってどんな病気？

最近、慢性腎臓病（CKD）という病気の概念が注目されています。CKDとは、尿検査の異常や腎機能低下が続く状態で、放置すると腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になります。CKDは成人の約8人に1人にあるといわれていますが、かなり病気が進行しなければ症状は出ないため、症状が出たときには治療が難しくなっていることがほとんどです。

現在は早期発見すれば原因に合わせた薬物治療が可能となっており、腎機能低下を遅らせることができるようになっていきます。きちんと健診を受診し、健診で蛋白尿、血尿や腎機能の異常を指摘されたら、症状がなくても病院を受診するようにしましょう。

### 腎臓病って食事療法が大変ですよね？何を食べたら治りますか？

残念ながら「これを食べたら腎臓がよくなります」という食べ物はありません。以前はCKDに対する薬物治療がほとんどなかったこともあり、腎臓病の食事療法として、減塩に加え、厳しいたんぱく質制限、カリウム制限が広

く行われていました。様々な制限食は患者さんにとっては負担が大きく、とくに高齢の患者さんでは食事が減って逆に健康を損なうこともありました。現在は、腎機能や検査値、全身の状態や食の嗜好を踏まえ、一人一人の状態に合わせて必要な食事療法を決めるようになっていきます。多くの患者さんにとっては、いわゆる「バランスの良い健康的な食事」が有用で、特定の食品だけに偏らないことが大切です。現在の腎機能を知り、どのような食事をするのがよいか主治医の先生に相談してみましょう。

### CKDが進行して腎不全になる前に...

- 健診は毎年きちんと受けましょう
- 血尿や蛋白尿、腎機能の低下を指摘されたら症状がなくても受診しましょう

早期発見することで治療ができるようになります。病気の進行を遅らせることができますよ！



問合せ 公立甲賀病院 総務企画課 TEL 62-0234 FAX 63-0588

# 相談コーナー

5月15日～  
6月14日

相談は無料ですので、  
お気軽にお越しください。

\*印のある相談は市内在住の方のみが対象です。

掲載している催し等は、4月20日時点の情報であり、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期している場合があります。

相談内容/問合せ先	開催日	時間	場所/備考
<b>人権なんでも相談*</b> 差別・いじめ・DV・ハラスメント・インターネット上の誹謗中傷などについて、人権擁護委員が相談に応じます。*申込不要 問 大津地方法務局 甲賀支局総務係 TEL 62-1828 / FAX 62-1748	6月 1日 (木)	10時～ 16時	甲南公民館(忍の里プラザ) 甲賀地域市民センター 土山地域市民センター 甲賀市役所会議室201 信楽開発センター
<b>男女の悩みごと相談*</b> 家庭や職場等での悩みごとに応じます。電話または面接相談(面接相談は事前予約が必要) 相談窓口/TEL 69-2149 問 甲人権推進課 人権政策係 TEL 69-2148 / FAX 63-4554	毎週月・金曜日	9時～ 16時	市役所 3階 人権推進課 相談室
<b>結婚相談(婚活支援)</b> 結婚相談員が相談に応じます。*申込不要 持ち物/顔・全身が写った写真1枚 問 政策推進課 TEL 69-2105 / FAX 63-4554	5月20日(土) 6月 3日(土)	13時～ 16時	まちづくり活動センター 「まる一む」
<b>生活・仕事の相談(生活支援窓口)*</b> 生活の不安や仕事などの心配に関する相談に応じます。*申込不要 対応者/相談支援員、就労支援員 問 生活支援課 生活支援係 TEL 69-2158 / FAX 63-4085	毎週月～金曜日 (祝日を除く)	8時30分～ 17時15分	市役所 1階 生活支援課 生活支援窓口
<b>行政相談</b> 医療保険・年金・雇用・道路のことなどへの相談・意見などを受け付けます。*申込不要 対応者/行政相談委員(総務省委嘱) 問 滋賀行政監視行政相談センター TEL 077-523-1100	5月16日(火) 5月17日(水) 6月 5日(月) 6月 6日(火) 6月 8日(木)	13時30分～ 15時30分	甲南地域市民センター 信楽開発センター 土山地域市民センター 甲賀市役所1階 かふか生涯学習館
<b>消費生活相談</b> 消費生活における契約や商品などに関する相談に応じます。滋賀県消費生活センターにお繋ぎすることがあります。 対応者/消費生活相談員 問 消費生活センター TEL 69-2147 / 消費者ホットライン:局番なしの188	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9時～ 17時	市役所 1階 消費生活センター
<b>税務相談</b> 税理士が、税務相談に応じます。 定員/先着6人(1人30分)*要予約 問 甲公益社団法人水口納税協会 TEL 62-1151 / FAX 63-0173	6月14日(水)	13時30分～ 16時30分 (受付16時まで)	水口納税協会 3階 会議室
<b>学齢期相談</b> 学齢期(小学生～高校生頃)のお子さん、保護者、ご家族の相談窓口です。学校のこと、生活のこと、子育てのこと、一緒に考えましょう。 対応者/学齢期相談員 問 子育て政策課 子育て政策係 TEL 69-2176 / FAX 69-2298	毎週 月・水・金曜日 (祝日除く)	8時30分～ 17時15分	市役所 2階 子育て政策課 コンシェルジュお問い 合わせフォームからの 相談も可能です。
<b>育ちと学びの相談*</b> 発達やこころの悩みなどの相談 *電話・FAXで相談の予約をしてください 対象/おおむね4歳以上の幼児、小・中・高校生～青年期の方(25歳ごろまで) *おおむね4歳までのお子さんの相談は、お住まいの各保健センターにお問い合わせください。 問 甲発達支援課 TEL 69-2178 / FAX 69-2298 (受付時間 9時～ 17時)			園や学校、市役所など
<b>青少年悩みごと相談*</b> 不登校、いじめ、非行、不良行為、交友関係、就労・就学などの相談 *月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)の9時～ 16時、電話・Eメールでも 相談に応じます。			問 少年センター(水口中央公民館2階) TEL 62-6010 / FAX 63-3977 Eメール: k-syonen@city.koka.lg.jp

# エコっとうか

未来につながる

## エコクイズ

20年前の冷蔵庫(401～450L:大人3人程度)を  
買い替えると電気代は年間いくら安くなるでしょうか?

- A 6,000円 B 10,000円 C 14,000円

### 家電選びで迷ったら、 統一省エネルギーラベルを確認!

省エネ性能が星の数で表されており、星の数が多いほど高い省エネ性能を誇ります。5つ星家電は高価なものですが日々の電気代を安く抑えることができるのでトータルコストでお得になることもあります。



10000kWh

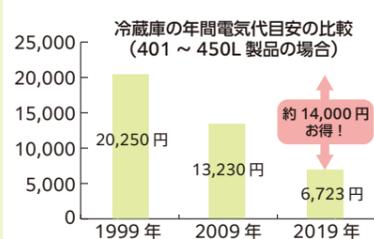
### ポイント

\*1999年と2019年の  
最も高効率な製品同  
士を比較

### 甲賀市環境 未来都市宣言

甲賀市は2050年  
カーボンニュートラル  
を目指しています。

10年前の冷蔵庫でも  
年間約7,000円の  
差があります



冷蔵庫は故障しない限り買い替える機会が少なく10年以上同じものを使っている方も多いのではないのでしょうか。  
家電製品の省エネ性能は年々大きく向上しているので、そんな方は実は電気代もエネルギーも多く使っていることになりま

家庭のCO2排出量の約50%が電気の使用に由来しており、カーボンニュートラルを進めるには、電気の使い方を見直して省エネに取り組む必要があります。  
冷蔵庫の他にもエネルギーを多く使うエアコンや洗濯機、テレビなども同じものを長年使っているようでしたら買い替えを検討してみたいかがでしょうか。壊れていないものを買って替えるのは「もったいない」と感じるかもしれませんが、使用後の家電は資源としてリサイクルされますので、思い切ってお財布にも地球にも優しい暮らしに切り替えてみましょう。

問合せ 環境未来都市推進室 TEL 69-2156 FAX 63-4582