



今月のテーマ

静かに進行する“慢性腎臓病”

腎臓の機能

腎臓は腰のあたりにある、そら豆のような形の臓器で、左右に一つつづつあります。腎臓は毎日血液をろ過して体の中の不要な水分や老廃物を尿として体の外へ排出しているほか、血圧の調整、ミネラルバランスの維持、赤血球を作るホルモンの分

泌など多くの役割を担っています。

成人の8人に1人が慢性腎臓病と推計

慢性腎臓病は、こうした腎臓の機能が徐々に低下する病気です。初期の段階では自覚症状がほとんど現れませんが、次第に腎臓の機能が低下し、最終的には腎臓が機能しなくなり、人工透析や腎移植が必要となるリスクが高まります。また、心臓病や脳卒中を発症する原因となります。

表. 腎臓病が疑われる症状

- ・尿検査で尿たんぱくが出ている
- ・夜間に何度もトイレに行く
- ・顔色が悪いと言われる
- ・ひどいむくみがある
- ・貧血や立ちくらみがよく起こる
- ・疲れやすく、常に体がだるい
- ・息切れしやすい

日本には1,000万人を超える慢性腎臓病のがいると推計されています。

早期発見のために年1回は検査を

腎機能の働きが悪くなるスピードは、減塩、禁煙や適度な運動といった生活習慣の見直しや腎臓病の原因治療で、ゆるやかにすることができま

早期発見のために年1回は検査を

回、職場健診や特定健康診査などを受診し、定期的に尿や血液の検査を受けることが大切です。特に上表の症状がある場合は、早めに病院で検査を受けることをおすすめします。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その197



今月のお料理

お肉がやわらか♪

鶏むね肉のみぞれ煮



回は鶏むね肉のみぞれ煮のご紹介です。

雨と雪が混ざったみぞれに似た大根おろしで煮ることからみぞれ煮と言われます。鶏肉に限らず、豚の薄切りや魚の切り身、厚揚げで作ってもおいしいです。

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切りで、食べやすい大きさに切る。酒、酢を加えてもみ、片栗粉、小麦粉を加えてさらにもみ込む。
- ② 大根をすりおろし、汁を捨てずに調味料Aを加えて混ぜておく。
- ③ フライパンで油を熱し、①を焼き色がつくまで両面を焼く。②を加えて、弱火で3分ほど煮る。(必要であれば、塩などで調味する)
- ④ 器に盛ったら、ねぎを中央に散らす。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

しょうがやごま油を少量加えてもおいしい♪

エネルギー (材料すべて): 約 187kcal
塩分: 約 1.4g

【材料 (2人分)】

鶏むね肉	… 200g	A	濃口しょうゆ	… 大さじ 1
酒	… 大さじ 1/2		酒	… 大さじ 1/2
酢	… 大さじ 1/2		砂糖	… 大さじ 1/2
片栗粉	… 大さじ 1/2		油	… 大さじ 1/2
小麦粉	… 大さじ 1/2		刻みねぎ	… 少量
大根	… 輪切り約 2.5cm			

Calendar

Health March Calendar

3月の健康カレンダー

3月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	相 野 谷 診 療 所	☎(34)0011 内 科
	新 谷 ク リ ニ ッ ク	☎(23)2226 外 科
10日	谷 口 ク リ ニ ッ ク	☎05979(2)4333 内・外科
	みね内科クリニック	☎(22)5551 内 科
17日	井 本 医 院	☎0597(86)0016 内 科
	真 砂 小 児 科	☎(29)7313 小児科
20日	和 田 医 院	☎0597(85)3668 内 科
	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021 内 科
24日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387 耳鼻咽喉科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155 内 科
31日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。
※ 相野谷診療所は3月4日(月)が休診日です。

子どもとお母さん (会場 鵜殿福祉センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
4日	4か月児健診 午前9時～ 10か月児健診
8日	パパママ教室 午後7時～8時30分
21日	2歳6か月歯科健診 午後1時15分～
22日	3歳児健診 午後1時～

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

子どもとお母さん (会場 子育て支援センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
1日	育児相談 午前10時～11時
15日	

※詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

介護予防事業 (対象：65歳以上の方)

日		会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ		
1・8・15日	大里多目的集会施設	午前 9 時 15 分～ 10 時 15 分
6・13・27日	まなびの郷	
◆ まちかどエクササイズ		
1・8・15日	神内福祉センター	午前 9 時 15 分～ 10 時 15 分
		午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
6・13・27日	まなびの郷	午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
5・19日	まなびの郷	午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分
		午前 10 時 45 分～ 11 時 45 分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
12・26日	まなびの郷	午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①6日	ピーアップ新宮	午前 11 時～午後 3 時
②13・27日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
7日	鵜殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
14日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
21日	平尾井生産活動センター	
27日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
28日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
1・8・15・22・29日	鵜殿福祉センター	午前10時～11時
6・13・27日	はぐくみの森	
7・14・21・28日	まなびの郷	

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。