



実は身近な慢性腎臓病（CKD）

適切なタイミングで、適切な対応を



腎臓内科 医長

かねこ まい
金子 真以

CKDという言葉を知ったことはありますか？落語家の林家たい平さんのCMで耳にされた方もいるかもしれません。CKDの患者数は2011年には人口の約13%でしたが高齢化に伴い年々増加傾向にあり、実は身近な病気なのです。

CKDは、腎臓の機能が正常の60%未満、または尿検査で尿タンパクが持続的に陽性となる状態（尿中にタンパク成分が余分に漏れ出ている状態）で、病気の程度によって5段階のステージに分けられています。腎臓は心臓や脳と深い関係があるので、病気が重くなると透析療法だけではなく、脳や心臓の病気（脳卒中、心筋梗塞など）にもかかりやすくなります。

通常は病気にかかるといういろいろな症状が出ますが、腎臓は沈黙の臓器なのでCKD特有の症状に乏しく、しかもかなり悪くなるまで症状が出てきません。そのため、かなり進行するまで放置され、気が付いたら透析が必要な状態になっていたという方も少なくありません。ですから健康診断などで腎臓が悪いことを指摘されたら、特に症状がなくても医療機関を受診し、自分の腎臓の状態を評価してもらいましょう。

CKDの治療には薬物療法や食事療法があります。かつては腎臓病に効く薬はありませんでしたが、現在は腎臓を保護する薬やCKDの合併症治療薬があるので、薬はきちんと内服しましょう。食事療法も進歩していますが、やはり減塩が基本です。血圧が高くなっても塩分の取り過ぎには注意し、減塩を心掛けます。

自分の体は自分で守るものです。健康診断などの結果をもう一度確認し、問題があれば医療機関を受診しましょう。

vol.83

「他人の仕事を尊重する」人権感覚

ふれあい交流センター センター長 藤田 圭二



私は、1992年に文部省若手教員海外派遣でカナダを訪れました。そこでクレストンという田舎町のエリックソン小学校に配属されました。

この小学校で私がまず驚いたことは、校長が職員の中で最も若年であったこと、先生方がコーヒーを飲みながら授業をしていたこと、耳にピアスをしている子どもが多かったことなどでした。これらは、私が抱いてきた教育現場像とはかけ離れたものであり、大きなカルチャーショックを受けると同時に、刺激的でもありました。

エリックソン小学校では毎日授業を行いました。現地の子どもたちにとっで初めて触れる「毛筆」と「折り紙」は、特に人気の高い授業でした。教師として学ぶべきことも多かったのですが、一日の日課に「掃除」の時間がないことにも驚きました。さらに衝撃を受けたのは、美術（小学校の図画工作）の時間に、新聞紙や雑誌を使って思い思いの作品を作る授業が終わり、「さあ、片付けしよう」と子どもたちに呼び掛けたとき、担任の教師に「片付けはしないでいい」と言われたことです。「自分たちが散らかしたゴミは、自分たち

で片付けるのが当然だろう」と私が反論すると、その担任は「ここでは、片付けを仕事としている業者がいる。君は、その人たちの仕事を奪うのか」と言い返されたのです。「来た時よりも美しく」の精神は、日本人の誇るべきことであると、今でも自負しているのですが、当時の私に「ワークシェア」という概念は全くなく、その言葉には納得できませんでした。しかし、このカナダでは、当たり前のことなのかと疑問を持ちながらも、受け入れざるを得ませんでした。

それから30年近くが経過した現在、AIの登場で近い将来にさまざまな職業が消失していくと予想されています。一人の人間として、自分の仕事にやりがいを持つと同時に他人の仕事を尊重することは、基本的な人権に深く関わることです。一人が多様な仕事をこなす、仕事量を増やすことが他人の仕事を奪い、その人権をも危うくする可能性があります。決して怠けるのが良いということではありませんが、30年経った今でも、「その人たちの仕事を奪うのか」の問いに、私は未だに明快な答えを出せないままです。