



人生100年時代

今日から始める「腎活」のススメ



腎臓内科 科長
金子 真以 (かねこ まい)

皆さんは自分の腎臓がどこにあり、どんな働きをしているかご存じでしょうか？腎臓は腰の少し上あたり、左右に1つずつ握りこぶし程度の大きさで存在しています。

単におしっこを作っている臓器と侮ることなかれ、1日にドラム缶1本分もの血液をろ過し、老廃物、水分の調整を行っているだけではなく、血圧のコントロールや骨の代謝にも関わり、赤血球を作る司令塔の役割も担っています。

また、腎臓の機能が低下すると、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクも高まるのが分かっており、まさに腎臓を守る「腎活」は長寿の要と言えます。

腎臓の機能は一度低下すると元に戻すことが難しく、はつきりとした自覚症状のないまま病院を受診したら「末期腎不全」と診断される方も少なくありません。だからこそ早期発見・早期介入が「鍵」となります。

現在当院では透析予防外来という、

医師だけでなく栄養士や看護師など多職種による指導が受けられる外来を行っています。また市の取り組み

として、「かかりつけ医」の先生方と連携し、現時点では腎機能が保たれているものの進行リスクが高い方

については腎症重症化予防外来という、早期からの介入・段階に応じた新規治療の提案をさせていただいています。

「健康診断で少し結果が気になった」その時が「腎活」の始め時です。ぜひ一度「かかりつけ医」の先生、

または私たち専門医へご相談ください。



vol.92

心が落ち着く
安らげる空間をつくりたい

ふれあい交流センター センター長
袴田 恭紹 (はかまた やすつぐ)



「この辞書は、分からない言葉をどのように使えば良いか例文が載っているので、わくわくします。使い方が分かる嬉しそうです。辞書を読むのが楽しいです。」と満面の笑みを浮かべる彼女の目の前には、分厚い辞書がありました。ページ数を見てみると、なんと2270ページでした。以前、テレビドラマの中で「辞書を読む」という印象的なせりふを聞いたことがあります。辞書は調べる時に使う道具と認識していた自分にとって、辞書を本と同じように読み、楽しさを感じていることが、とても新鮮でした。

さて、居場所づくりという言葉に耳にすることはありませんか。誰もが気軽に立ち寄り、そこにいるだけで心が安らぐ空間を提供したいと考えている人たちがいます。交流センターで活動するビニュークという団体もその一つです。活動日には、濃緑の観葉植物、コーヒー豆が入っていた南京袋、古時計、格子戸を次々と和室に運んでいきます。心が落ち着く空間を作りたいという願いをもった人たちが、あふれるようなア

アイデアで、何も無かった和室を安らぎの空間に変えていきます。その居場所づくりのスタッフとして、声を掛けられたのが前述の彼女です。言葉への好奇心があり、学ぶことを楽しみ、知識を広げたい気持ちがあるのでしょう。決して押し付けることとはなく、素直に本の面白さを語る彼女の話には安心感があります。この日は、猫の日(2月22日)に向け、図書室にある猫関係の本を集めにやんにやんコーナーを作っていました。

人権について考える時、人権とは生き方そのものではないかと考えるようになりました。ちよつとした言葉かけて元気が出たり、温かい表情で心が安らいだりする日常生活の中にこそ、大切な人権があるように思えます。そこに居るだけで、心が落ち着く、安らげる空間をつくらうとしたい人たちの生き方・考え方に心が動きまします。