

# 慢性腎臓病 (CKD) について

第5回

医療法人 篠崎医院院長 篠崎 隆

慢性腎臓病 (CKD) について4回にわたり連載してきましたが、5回目の今回が最終です。

「慢性腎臓病 (CKD) についてはよくわからないが、そんなに怖くないので、あまり気にしない」という方は多いかもしれません。それでは、心血管疾患 (脳卒中・心筋梗塞・心不全等) であったり、末期腎不全になってしまうと聞いたらどうでしょうか？実は、慢性腎臓病 (CKD) は末期腎不全や心血管疾患 (脳卒中・心筋梗塞・心不全等) 等の疾患の大きな危険因子であるという、多くの証拠ができています。今、世界中で、慢性腎臓病 (CKD) 対策の重要性が叫ばれています。

慢性腎臓病 (CKD) のこわい点は、自覚症状がほとんどないままに、病状が進行していくということです。

ですから、蛋白尿や血尿などが、通常健康診断で発見された場合は、ほっておかないで、医師の診療を受けることが大切なのです。また、普段医院等に行かれています方は自分の腎臓の状態を医師に尋ねてください。そして腎臓を守ることは心臓や脳を守ることもなることを認識してください。



## 献立紹介 7

～蘇南高校 (家庭科調理実習)～



### さんまのかば焼き

#### 材料 (4人分)

- |               |       |                |
|---------------|-------|----------------|
| 生さんま          | ..... | 2尾             |
| (3枚おろしか開きにする) |       |                |
| 塩・コショウ        | ..... | 各少々            |
| 片栗粉           | ..... | 大さじ2           |
| 油             | ..... | 大さじ1～2         |
| たれ            | しょうゆ  | ..... 大さじ3     |
|               | みりん   | ..... 大さじ3     |
|               | 砂糖    | ..... 大さじ1と1/2 |

#### ☆作り方☆

- ①さんまに軽く塩、コショウをして片栗粉をつける。
- ②たれの材料をあわせておく。
- ③フライパンに油をしき、さんまを皮側から焼く。
- ④さんまに火が通ったらたれを入れ、全体にからめる。

279kcal  
(1人分)

#### ポイント

※かば焼きにすることで魚の臭みが消え、食べやすくなります。  
※高校の実習では、ご飯の上に乗せて「かば焼き丼」にして食べます。

#### 紹介

蘇南高校では1年次に全員「家庭基礎」という科目を学びます。家庭基礎では、衣・食・住、保育、高齢者、家族、消費生活などについて一年間学びます。調理実習は食生活の分野で行っています。食生活分野では健康的な生活が送れるような栄養バランスや一人暮らしでも作れる料理などを学習します。かば焼きの実習では、ほかに味噌汁とほうれん草のおひたしを作り、和風の食事について学んでいます。

