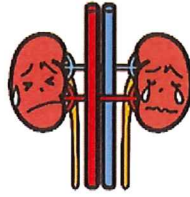


腎機能低下～ネフローゼ症候群について～



ネフローゼ症候群という病気があります。

腎臓の糸球体障害により、血液中のタンパク質が尿にたくさん排出され、全身にむくみが起きる病気です。

腎臓は、握り拳くらいの大きさで、腰の付近に左右1つずつあります。2つの腎臓の中には直径 0.2 mmの糸球体という組織が計 200 万個集まっています。糸球体は、毛細血管の塊で、血液中の水分や塩分、老廃物をろ過して尿を作っています。

糸球体の毛細血管の壁には、内皮細胞、基底膜、スリット膜という3種類のバリアがあり、通常、タンパク質は血管壁を通り抜けることが出来ません。

ところが、何らかの理由でこのバリアが壊れると、血管内のタンパク質が尿に漏れ出してしまいます。代表的なタンパク質である「アルブミン」は、血管内に水分を引き留める力があります。アルブミンが減ると、水分が血管外に移動し全身にむくみが生じます。

この病気には、原因疾患がない「一次性ネフローゼ症候群」と、糖尿病や膠原病など発症に結びつく疾患がある「二次性ネフローゼ症候群」があります。一次性は、子どもから高齢者まで年齢を問わず、健康な人でも感染症や薬のアレルギー反応をきっかけに発症し、原因がはっきりしないこともあります。

軽症のうちには自覚症状が軽く、多くは悪化してむくみが強くなってから発症に気が付くこととなります。血管内の水が血管外に移動するため、むくみは顔や足をはじめ全身にみられ、体重は普段より3～10kg 程度増えます。腎臓の働きが悪化して尿が出なくなったり、血の巡りが悪くなって血栓(血の塊)が出来たりする場合があります。

異常なむくみに気付いたら、早期の検査や受診が必要です。気になる場合はかかりつけ医に相談してみてください。

<今週のオススメレシピ♪鶏しゃぶとなすの梅サラダ★>

【材料(2人分)】

鶏胸肉(200g) なす(3個) 貝割れ菜(1パック) 梅干し(1個)
しょうがのすりおろし(小さじ2) ポン酢(大さじ1) ごま油(大さじ1)
片栗粉(少々)

【作り方】

①なすはへたを切り、縦半分に切る。貝割れ菜は根元を切る。梅肉は包丁で叩き、ボールに入れ、しょうが・ポン酢・ごま油を加えて混ぜる。

鶏肉は幅6～7mmのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。

②なすは4～5分、鶏肉は3分ほど茹でて火を通し、氷水にとって冷ます。

③なすは水気を切り、食べやすく縦に裂く。鶏肉も水気を切り、なす、貝割れ菜とともにボールに加える。全体をさっと混ぜたら出来上がり！



手洗い方法、復習を！



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、手洗いの励行が引き続き呼びかけられています。まめな手洗いは日常の動作に定着したと思いますが、ともすれば形だけの雑なルーティンになりがちではないでしょうか。手洗いの効果は改めて述べることはありませんが、データでもしっかりと示されています。

手を流水ですすぐだけでも、手洗いをしない場合に比べてウィルス量は100分の1に減りますが、手指洗浄用の石鹸を使ってすすぐと、1,000分の1～100,000分の1まで減ります。手を洗う時間で比べると、10秒から30秒に延ばした場合にはウィルス量は明確には減りませんが、60秒に延ばすと約6分の1になることが分かりました。手をもんで洗う時間を10秒を2回にすると、1回の場合の約100分の1になるという実験結果も得られています。

泡、液体、固形、紙など様々な形状の石鹸がありますが、効果には大きな違いはありません。使いやすいものを選ぶようにして下さい。①体温より少し低い32℃ぐらいの湯を使う。②よく泡立てて、たっぷり空気を含ませる。③手と肌の間に泡の層をつくることを意識する。

流水で落ちない油由来の汚れを石鹸の力で落とします。ゴシゴシし過ぎて肌を傷つけないように注意して下さい。

手のひらだけでなく、指周りや指と指の間、手の甲や手首も丁寧に洗った後、乾かすまでが重要です。濡れたままの手は、菌やウィルスが付着しやすい状態です。手洗後はすぐに水気をしっかりとって頂きたいと思います。

また、手洗い後のケアも大切です。乾燥しやすい冬だけでなく、通年でクリームやオイルを使うのがオススメです。