☎985－5555
受付時間 午前8時30分～11時
午後1時～4時

【10月・11月の休診日】毎週日曜・月曜
10/13（火）、11/3（火）

腎臓からの小さなサイン見逃していませんか？

専攻医　島袋　かのん
（友愛医療センター）

はじめまして。7月から公立久米島病院に赴任しました、島袋かのんです。名前からも分かる通り、沖縄本島の那覇市出身で、普段は豊見城市の友愛医療センターに勤務し、主に腎臓内科の診療に携わっています。久米島に来て、海の美しさはもちろん、那覇とはまた違った人の温かさや、きれいな星空に癒やされ、充実した時間を過ごしています。短い期間ではありますが、島の医療に少しでも貢献できればと思っています。

■腎臓ってどんな臓器？

腎臓は腰のあたりに左右一つずつあり、血液をろ過して、老廃物や余分な水分・塩分を尿として体の外へ出しています。また、血圧を調整したり、血液をつくる働きを助けるホルモンを出したりする大切な臓器です。

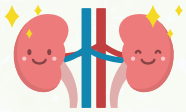
■腎臓からのサインに気づこう！

腎臓病の注意点は、初めのうちは痛みなどの自覚症状がほとんどないことです。むくみやだるさ、息苦しさなどの症状が現れた頃には、病気がかなり進んでいる場合があります。さらに、気づかないまま放置すると腎臓の働きが少しずつ低下し、将来的に透析が必要になることもあります。しかし、早い段階で発見し、適切な治療や生活習慣の改善を行うことで、進行を抑えられる可能性があります。

高血圧や糖尿病がある方は、知らないうちに腎臓へ負担がかかっていることもあります。そのため、血圧測定や健康診断の尿検査、血液検査がとても重要です。「尿たんぱく」「尿潜血」「クレアチニン」「eGFR」などに異常があったときや、再検査を勧められたときは、症状がなくても放置せず、医療機関に相談してください。一度の異常だけでは病気と決まらないこともありますが、きちんと確認することが早期発見につながります。

■腎臓を守るために

腎臓を守るためには、塩分をとりすぎないこと、適度に体を動かすこと、血圧や血糖を良い状態に保つことが大切です。特に暑い時期は、脱水にも気をつけましょう。たばこを吸う方は、禁煙も腎臓を守る一歩になります。まずは年に一度の健診を受け、自分の腎臓の状態を知ることから始めましょう。



沖縄の食の力シリーズ③：芋食で腸活！

公立久米島病院　小児科 渡邉　幸

腸活とはお腹の中の腸内細菌（善玉菌）を元気にして心と体を健康にするための生活習慣の工夫です。腸内細菌は食物の消化や免疫、代謝などに関わり、全身の健康に関わると考えられています。今回は腸活に影響する健康食材「芋」についてです。

1）さつまいも（甘薯）

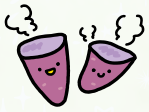
沖縄で古くから主食として食べられて来た芋は、食物繊維が豊富で腸内環境を整える健康食材です。1605年に琉球の野國総管が中国から持ち帰ったことをきっかけに日本各地へ広まったと言われています。台風やかんばつにも強く、沖縄の人々の暮らしを支えてきました。

①腸活&整腸作用

さつまいもは水溶性と不溶性の食物繊維を多く含みます。不溶性の食物繊維は便を作る元となり、水溶性の食物繊維は腸活に働きます。芋を切った時に出る白い成分「ヤラピン」は食物繊維とともに排便を助けると言われています。

②抗酸化作用

さつまいもの皮にはポリフェノールが含まれているため、よく洗って皮ごと食べるのもおすすめです。果肉まで紫色の紅芋はポリフェノールが非常に豊富で、野菜・果物の中でもトップクラスです。



食べ方

忙しい朝の主食にしたり、子どものおやつにおすすめ。蒸すのは面倒に感じますが、炊飯器にお芋と水をいれて、玄米モードで炊くとしっとり甘いふかし芋が手軽に出来ます。週末にまとめて作って、冷凍しておくと便利です。

2）田芋（たいも、ターンム）

田芋は、古くから沖縄の祝い料理にかかせない食材として親しまれていますが、実は豊富な栄養価や腸活効果があります。田芋は良質なでんぷんに、カルシウムや鉄などのミネラル、代謝を促し疲労回復につながるビタミンB群を豊富に含み、粘り気成分「ガラクタン」は腸活に働きます。

食べ方

レンジで加熱した田芋をバター焼き、素揚げ＋甘辛ダレ、砂糖と水で煮る（ターム田楽）

沖縄に古くから根付いてきた芋文化が、人々の生活を支えるだけでなく実は健康にも寄与していたのです。

昔ながらの知恵を見直して、明日からの食生活に芋を取り入れてみませんか？