



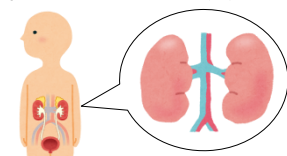
### 時事寸考

こんにちは、医師の吉田晴彦です。今回も、健診センターの池田有成センター長の“健康情報シリーズ”ですが、テーマはこちら…！

#### 慢性腎臓病 (CKD) とは？

慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease) という言葉を、ご存知でしょうか？腎臓の機能を表す推算糸球体濾過量 (eGFR) の低下、あるいは尿蛋白陽性といった腎疾患の存在を示す所見のどちらかが、3ヶ月以上続く状態を CKD と言います。血中クレアチニン値、年齢、性別から eGFR は簡単に計算できます。健診でクレアチニン値が高い方は、一度ウェブサイトの“eGFR”という項目で計算方法を検索した上で、ご自分の腎臓機能の状態を把握してください。

腎炎、糖尿病、高血圧症などの様々な原因によって CKD は生じ、放置していると末期腎不全にまで進む可能性もあります。さらに CKD では、心臓病や脳卒中などの心血管疾患になり易いことが明らかになっています。現在、日本には約 1,330 万人の CKD 患者がいると言われており、これは成人の約 8 人に 1 人に当たる数です。いかに CKD を早期に発見し、心血管疾患を予防するかが、大きな問題となっています。



腎臓は、腰の少し上に背骨をはさんで左右に1つずつ(計2つ)ある、そら豆型をした、こぶし大の臓器です。腎臓の代表的な働きは、血液を糸球体で濾過して1日に150リットルもの原尿をつくり、さらに尿細管で水分を再吸収して最終的に1.5リットルの尿として排泄することです。eGFR は、この機能を推測するのに使われています。尿蛋白は糸球体が傷ついている目安となる一方で、尿蛋白が多い場合には急激に腎機能が低下することが知られています。このため尿蛋白は、“腎臓の涙”と表現されることがあります。尿中へはクレアチニン、尿素窒素、尿酸などの血液中の老廃物が余分な水分とともに排泄されます。これらは身体に貯まると有害になります。腎臓はその他にナトリウムやカリウム、カルシウム、リンなどのイオンのバランスをとり、体液の濃度 (pH) を一定に保っています。また、赤血球を造るホルモンや、血圧を調節するホルモンを分泌しています。骨の形成に必要なビタミン D の代謝にも関係しています。

CKD の状態が長く続き、腎機能が破綻した状態、すなわち腎不全になると水や電解質が排泄されにくくなるため、水分が体内にたまり、むくみや高血圧が出現します。また、貧血が進行し骨がもろくなります。CKD はその進行度に応じて病期があり、尿蛋白が出ているだけのステージ1から、末期腎不全・透析期であるステージ5までに細かく分類されます。腎臓は沈黙の臓器と言われており、多少悪くても何も感じません。自覚症状がない初期のステージで、CKD を診断し治療することで、悪化させないようにすることが大切です。腎臓は身体のバランスを整える役割をしており、日常生活と密接に関連しています。腎臓の負担を軽くするため、腎機能が正常であっても、禁煙や肥満の是正、減塩などの規則正しい食事を心掛けてください。

### イベント・コンサート ※内容等、変更となる場合がございます。

- ◆ 9月10日(土) ピアノリサイタル  
【山辺絵理さん】
- ◆ 9月17日(土) ピアノと声楽のコンサート  
【蓬田恵里さん、大山順子さん、原田まゆみさん】
- ◆ 9月24日(土) テノールコンサート  
【矢作次郎さん】
- ◆ 9月26日(月) 混声合唱団によるコーラス  
【杉唱会の皆さん】



### 栄養科より今月の一押しメニュー

9月15日(木)の「十五夜」には“月見うどん”を、19日(月)「敬老の日」には“栗ご飯・天ぷら盛り合わせ”をご用意します。その他、9月の献立には秋刀魚の塩焼き、秋野菜カレーなど、季節感のある食材を取り入れています。旬の食材は、味が良いだけでなく栄養も満点です。お食事をしっかりととり、元気にお過ごしください。



### シーダ祭のお知らせ



以前よりご案内しております通り、今年もシーダ祭を10月23日(日)に開催いたします。例年同様、楽しんでいただける企画が盛り沢山です。

なお、バザー用品の寄付も引き続きお願いしております。未使用品でご不要なものがございましたら、1階事務所窓口までお寄せください。皆様のご協力とご参加をお待ちしております。



### Cedar Walker で法律相談

毎回、様々なテーマで法律問題を簡単に解説していただくこの連載ですが、今回のテーマは…

#### 消費者契約の取消について

契約は意思表示の合致により成立します。そして、一度成立した契約は、相手方が債務不履行をする(約束を守らない)などの事情がない限り、一方的になかったことにはできないのが原則です。

しかし、民法は一定の場合に、契約を結ぶことに向けられた意思表示、契約の効力を一方的に否定することを認めています。

実務的によく使うのは、錯誤、詐欺、強迫といった条文です。契約の重要な部分に勘違いがあった場合、勘違いに陥ったことに重大な過失がなければ、契約は無効だと主張することができます(民法95条)。相手に騙されたり、強迫されたりして結んだ契約は取り消すことができます(民法96条1項)。

ただ、事業者と消費者との間で結ばれる契約に関しては、消費者契約法という法律で、消費者が一方的に契約の効力を取り消せる場面が広がっています。

条文に掲げられている要件は複雑ですが、単純化して要点を言うと…

- ① 事業者が重要事項について事実と異なることを告げ、これを誤認して契約を結んでしまった場合
  - ② 事業者が契約の目的となるものに関して不確実であるにも関わらず断定的な判断を提供し、これを誤認して契約を結んでしまった場合
  - ③ 事業者が契約の重要な部分について、消費者の不利益になることを故意に告げなかったことにより、不利益が存在しないと誤認して契約を結んでしまった場合
  - ④ 事業者から住居等を訪問され、退去するように求めたのに居座られ、困惑して契約を結んでしまった場合
  - ⑤ 店舗等から退去したいと申し出ているのに退去させてもらえず、困惑して契約を結んでしまった場合
- などが該当します(消費者契約法4条参照)。

ただ、消費者契約上の取消権は権利行使ができるようになった時から6ヶ月以内に行使しなければなりません(消費者契約法7条1項)。消費者契約法上の取消権は放っておくとすぐに時効になってしまうので、気付いたらすぐに弁護士などの専門家に相談することが重要です。

桜丘法律事務所 弁護士 師子角 允彬

(電話) 03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp/>

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9

TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180 <http://www.kawakita.or.jp/>

2016年8月25日発行 vol.110 編集:島田・後藤・大島

# シーダ・ウォーク 園芸活動



サツマイモ

2階では、北側バルコニーにて『菜園ファーム』活動をしています。

ご利用者さんと一緒に夏野菜苗の植えつけ作業やアサガオの種まき、水やり、収穫を体験して頂きながら、植物の成長過程を観察することで変化を楽しんだり、季節感を味わって頂ける場となっています。

自然に触れることで昔を回想したり、五感の刺激になればと取り組んでいます。



是非、遊びにいらして下さい。