

## eGFR (イージーエフアール) を知っていますか



## 腎臓の働き

腎臓は、1日150ℓ(大ドラム缶約1本)の血液を、毛髪ほどの細い血管が集まった無数の球体でろ過し、老廃物や毒素を尿として体の外に出す大切な臓器です。尿をつくるだけでなく、血圧の調整、血を造る作用、骨の代謝にも関係しています。腎臓が悪くなると、血圧が上がる、貧血になる、骨が弱くなるなど全身に影響が出ます。

## eGFRとは

腎臓の働き具合が分かる指標で、100点満点中60点以上が正常値となります。

クレアチニン(筋肉から出る毒素)値、年齢、性別で計算された推定値で、健康診査などの血液検査で分かります。年に1度の健診で自分の腎臓の働き具合を知っておきましょう。

## 腎臓を守る生活

腎臓の細い血管に負担をかけないことがポイントです。

- ◆糖尿病、高血圧、脂質異常症などを治療する(血管が傷んで起こる病気を治す)
- ◆塩分を控える(塩分は体に水分を溜め込むので、腎臓の血管に圧力がかかる)
- ◆水分をとる(体の老廃物や毒素を体の外に出す。目安は1日500mlペットボトル3本程度)
- ◆バランスの良い食事と有酸素運動をする(腎臓の1つ1つの細胞を元気にする)

## 市特定健診結果eGFRの推移(一例)

健診経年結果一覧		正常値		R1年度	R2年度	R3年度
腎臓	血清クレアチニン	男 ~1.0mg/dℓ	女 ~0.7mg/dℓ	0.76	0.95	0.99
	eGFR(糸球体ろ過量)	60~mℓ/min/1.73m <sup>2</sup>		77.4	60.4	57.5

59点以下  
腎臓機能低下

●問い合わせ先 健康課健康長寿担当(すこやか交流プラザ内) ☎(501)2222

ホットな

消費者 ニュース

233号

## 通信販売のルールが変わります

法律が改正され、6月1日からインターネット通販では最終確認画面で次の条件を明確に表示することが義務化されます。誤認させる表示により申し込みをした場合、契約を取り消せる可能性があります。

## 確認する3つの条件

- ◆購入の回数
  - ◆2回目からの料金
  - ◆解約の方法
- ※最終確認画面とは、インターネット通販で、画面内にある申込ボタンなどをクリックすることで契約の申し込みが完了する画面です。

## アドバイス

- ◆「〇カ月コース」「定期」「自動更新」「無期限」などの表示があれば2回目以降も届きます。届く商品の量や回数を確認しましょう。
- ◆初回価格と2回目以降の価格は違う場合があります。2回目以降の支払価格や支払総額を確認しましょう。

- ◆1回限りで解約できるか、解約申し出期間に制限はないか、解約違約金など追加負担はないか確認しましょう。

◆通信販売にはクーリング・オフは適用されず、販売業者が定めた返品に関する特約に従うこととなります。注文する前によく確認し、最終確認画面のスクリーンショットを残しておきましょう。

## ●市消費生活相談(予約不要)

平日 午前9時半~正午、午後1時~4時半  
市消費生活センター(市役所新館4階) ☎(580)1968  
※土・日曜日、祝日は消費者庁消費者ホットラインを利用してください。

午前10時~午後4時

☎188(局番なし)

## ●問い合わせ先

生活安全課  
☎(580)1897

