

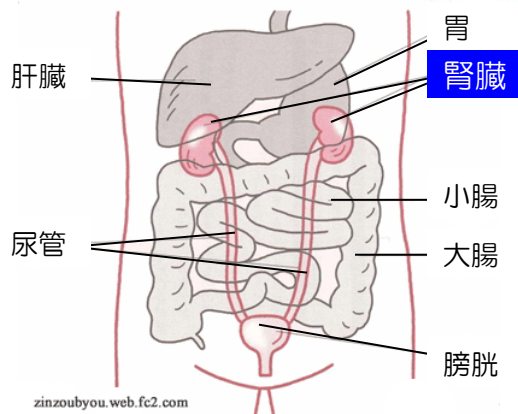
今回のテーマは… 腎臓！！

「肝腎要」という言葉があるように、腎臓は小さな臓器ですが非常に重要な臓器です。しかし腎臓の働きや腎臓病などについてはよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。腎臓病にはなじみがないかもしれませんが、実は身近な病気となってきています。



★腎臓ってどんな臓器？

- 体重の0.5%にも満たない小さな臓器
(重量約120g～150g<個人差あり>)
- 位置は背中側
- にぎりこぶしより少し大きく、ソラマメのような形をしている



zinzoubyou.web.fc2.com

★主な腎臓のはたらき

①血液の浄化・老廃物や毒素の排泄

全身をめぐる血液から老廃物や毒素を取り除き、血液をきれいにする。
老廃物や毒素は尿として体の外に出される。

②体内の水分量や電解質の調整

体内の水分や電解質(ナトリウムやカリウムなど)の量を調節し、常にバランスを保っている。

③ホルモンの分泌と調節

エリスロポエチン(赤血球の産生を促進)、レニンやプロスタグランジン(血圧を調節する)などのホルモンを分泌、調節する。

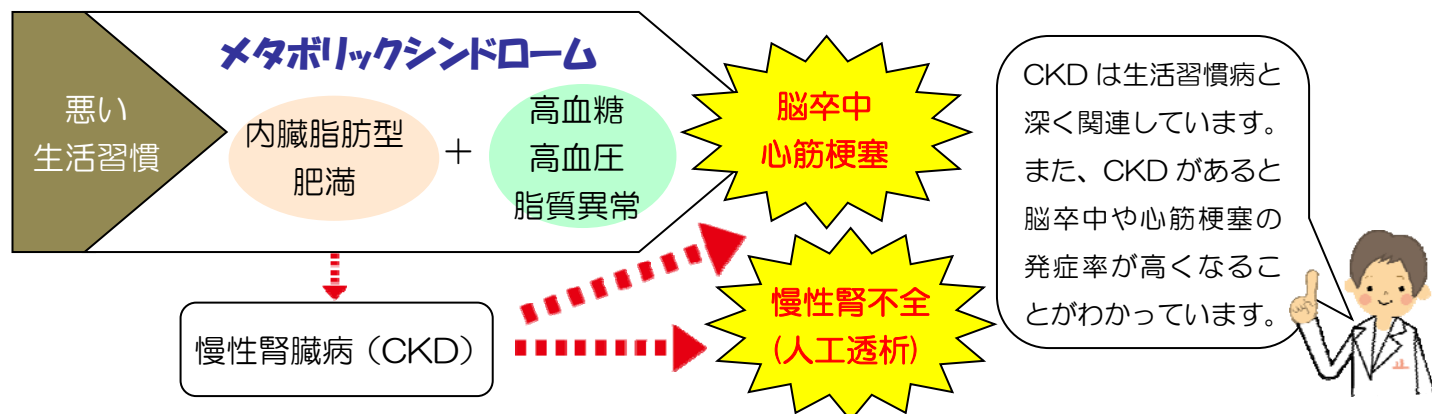
④ビタミンDの活性化

ビタミンDが腎臓で活性化されることで、骨をつくるカルシウムの吸収を助けている。

★慢性腎臓病<CKD>とは？

新たな国民病！！

いろいろな種類がある腎臓病の総称のこと。1330万人(成人の8人に1人)がCKD患者だと言われています。放置すると末期腎不全となり、人工透析や腎移植をしなければなりません。



★血液検査ではここをチェック！～腎機能の低下に気付くために～

CKDの初期には、自覚症状はありません。

早期に発見し、適切な治療を受けるためには検査が非常に重要です！！

	検査項目	基準値
尿検査	尿たんぱく	(-)~(±)
	尿潜血	(-)
血液検査	クレアチニン(Cr)	男性：0.6~1.1(mg/dl) 女性：0.4~0.7(mg/dl)
	尿素窒素(BUN)	8~20(mg/dl)

※基準値を超えているときには早めに医療機関を受診しましょう

<eGFR>

腎臓がどのくらい老廃物をろ過できるのか示す値。

クレアチニン値、年齢、性別から算出される。おおよそ腎機能のパーセンテージに対応している。

(例) eGFRが70→腎機能は約70%

★生活習慣で気をつけたいこと

一度機能が低下した腎臓は、もとの戻ることはありません。CKDは、早期発見・早期治療によって、腎臓の機能を低下させないことが重要なのです。生活習慣を改善することで、CKDだけではなく様々な病気を予防することができます。



喫煙は様々な疾病の危険因子です。喫煙している方は禁煙が重要です！

カラダ*ラボ vol.26 参照



過度の飲酒はCKDの危険因子となり得ます。適度な量に抑えましょう。

カラダ*ラボ vol.12 参照



体重を適正に保ち、生活習慣病予防のためにも運動する習慣をつけましょう。

カラダ*ラボ vol.10 参照



ストレスは大敵です。睡眠や趣味などでうまくストレスを発散しましょう。

カラダ*ラボ vol.21 参照

参考) 協和発酵キリン株式会社 http://www.kyowa-kirin.co.jp/ckd/about_ckd/
日本慢性腎臓病対策協議会 <http://j-ckdi.jp/ckd/>

かぼちゃとオクラの胡麻味噌



材料 (2人分)

- かぼちゃ 100g
- オクラ 4本
- えのき 30g
- ごま油 小さじ1
- みりん 大さじ2
- 味噌 大さじ1/2
- 白すり胡麻 大さじ1



栄養価 (1人分)

エネルギー：128kcal 炭水化物：19.6g
たんぱく質：3.1g 脂質：4.7g 塩分：0.6g

作り方

- ①かぼちゃ、オクラ、えのきを食べやすいサイズに切る。(かぼちゃはレンジで少し温めるとあとで火の通りが早い)
- ②ごま油を熱し、かぼちゃを炒める。
- ③かぼちゃに火が通ったらみりんといいた味噌とオクラ、えのきを加えて炒め、白すり胡麻を混ぜ合わせて出来上がり。

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720