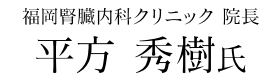


自分の腎臓を守るために
健康な人もぜひセミナーに参加を



も紹介します。
現在、国民健康

体内で不要になったものを排泄するだけが腎臓の役割だと思っている人がほとんどで、その働きを正確にご存じの人は少ないと思います。腎臓は肝臓のようにあまり話題になる臓器ではありませんが、実は体内で最も重要な働きをしているのです。

腎臓はソラ豆のような形をして、腰の後ろ側に左右対称に2個あります。とても小さな臓器ですが、体内で役目はとても大きいのです。腎臓は血液をきれいにろ過し、余分な物質を溶かして込んで尿として体外に排泄します。この役目は腎臓にしかできません。ほかにも塩分量の調節、血圧の調整、骨健康、アミノ酸代謝など私たちの体を健康に守る体内環境を整えているのが腎臓なのです。

慢性的に腎臓の機能が低下した状態で慢性腎臓病（CKD）です。ご保険の健康診断受診率がとても低い状態です。特に働き盛りの世代、50〜60代の男性が低いのです。腎臓の病気になるて服薬する前に、早期発見をして、治療が必要な人は早期に治療を始めてほしいと思います。そのためにも腎臓に疾患を持っている人も健康な人も、自分の腎臓を守るためにセミナーに参加して、腎臓の「新発見」をしてください。

Dr. Toshihiro Kikuchi is a male with dark hair, wearing a white lab coat over a light-colored shirt and a dark tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

九州大学病院包括的腎不全治療学
准教授

鶴屋 和彦氏

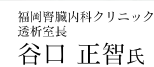
慢性腎臓病の患者さんの「食」に注意が必要になります。これらをきちんと管理していくために、体重と血圧は毎日測定し、チェックしてください。これはとても大切なことです。そして適度な飲酒はかまいませんが、たばこはできるだけ吸わないようにしましょう。セミナーでは家庭での血圧の測り方・ベストな有酸素運動（ウォーキング）を30分、時間帯なども紹介します。

腎臓はソラ豆のような形をした拳ほどの大きさの臓器で、腰の後ろ側に左右対称に2個あります。

腎臓はソラ豆のような形をした拳ほどの大きさの臓器で、腰の後ろ側に左右対称に2個あります。

- ①老廃物を体外に出す
- ②血圧の調節
- ③体内の水分量やミネラルの調整
- ④赤血球(血液)を作るホルモンを出す
- ⑤強い骨を作る

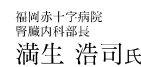
お肉とリンと
CKD（慢性腎臓病）



どはよく知られていま
すが、リンはあまり一般
的ではなく、食品の成
分にも表示されていま
せん。リンは摂取が多
すぎても少なすぎても
いけません。肉や魚に含
まれている「有機リン」

ク質の摂取が制限されます。摂取を控えることで症状の進行が抑えられます。しかし、制限しすぎて栄養不足になる、寿命が縮まることがあつてはいけません。肉類などのタンパク質と上手に付き合っていくことが大切です。そこで注目したいのがタンパク質に含まれている「リン」です。カルシウムな

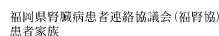
おいしいお塩
過剰は禁物!!



男性で8^{kg}、女性で7^{kg}ですが、実際に摂取しているのは男性11^{kg}、女性9.4^{kg}です。塩分を過剰摂取すると腎臓に負担が掛かり、腎臓が過労します。その結果、慢性腎臓病になることがあります。

餓状態に備えて作られています。現在のように飽食の時代は想定されていませんので、カロリ、脂質も含めて安定的に供給されてきたのは最近のことなのです。塩分も同じで、私たちの体はわずかな量で生きていくようになっていました。厚生労働省の一日当たりの塩分摂取量目標値は、おしいので、減塩するためには食事の工夫が必要になります。セミナーでは塩分控えめの料理方法など、その効かす酢や香辛料を使うことや、食べ方などのアドバイスをします。必要最低限の塩分でおしく暮らせるヒントにしてほしいと思います。

今日のご飯はなんだろうな
実践編



てしまいました。これではいけないと反省し、一生懸命やるけれども必死にはならない、と決めたのです。患者用の食材（パスタやご飯など）をネットで購入して利用することもあります。栄

腎臓移植をした夫のために低タンパク・高カロリーの食事を作り続けて17年になります。1日45^gのタンパク質、2030^{kcal}のカロリーの食事づくりは大変で「少」と言われます。夫の腎臓移植以前も薄味には気を付けていたのですが、かなり神経質になって作っていました。その結果、自分の気持ちが壊れたいと思います。