



みなさま、こんにちは。

いちだんと秋も深まり、山々は赤や黄、橙など色鮮やかな洋服をまとう季節がやってきました。これからも日を追うごとに寒くなりますので、体調管理には気をつけましょう。

栄養指導室 松田・大下

腎臓は働き者!?

■腎臓とは…

腎臓はソラマメのような形をしています。ちょうどおへその高さで、背骨をはさんで左右に1つずつあります。腎臓の大きさは握りこぶし大、重さ150gほどの小さな臓器です。

■働きとは…

腎臓は体にとって要るものと要らないものを仕分けする働きがあります。

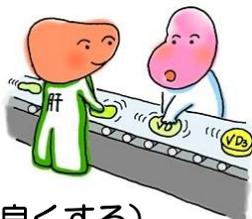
①良い尿を作る

要らなくなったもの（老廃物・余分な水分）を出す
電解質（ナトリウム・カリウム・リンなど）を調節する



②ホルモンを分泌する

赤血球をつくる
血圧の調節をする
ビタミンDの活性化（働きを良くする）



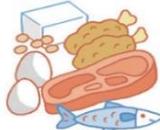
③血液を弱アルカリ性に保つ

体は弱アルカリ性がちょうど良い 😊



腎臓病を発症すると、腎臓の働きが次第に低下して体に尿毒素がたまり、いろいろな症状が現れます。そこで腎臓の働きを補うために、透析療法・食事療法が必要になるのです。

食事で腎臓を守ろう



・老廃物のもとたんぱく質！ 腎臓が悪くなるとカリウムや水分と同様に老廃物も尿から出せないで体に蓄積します。そのため、口から入るたんぱく質とカリウム、水分の量を控える必要があります。たんぱく質をとりすぎないようにすることはリンの制限にもつながります。

・塩辛い食品にはナトリウムも多量に含まれ、高血圧やむくみの原因になります。そしてますます腎臓に負担をかけてしまいます。

■透析療法の効果とは…

- ①血液中にたまった老廃物の除去
- ②体内の余分な水分や塩分、リン、カリウムを除去
- ③酸性に傾いた血液のpHを戻す

技師さんに聞いてみました!



透析を行っても腎臓のホルモンをつくる働きは補うことができません。そのため体に必要なエリスロポエチンを注射したり、ビタミンDを補ったりする薬物療法も必要に応じて行います。

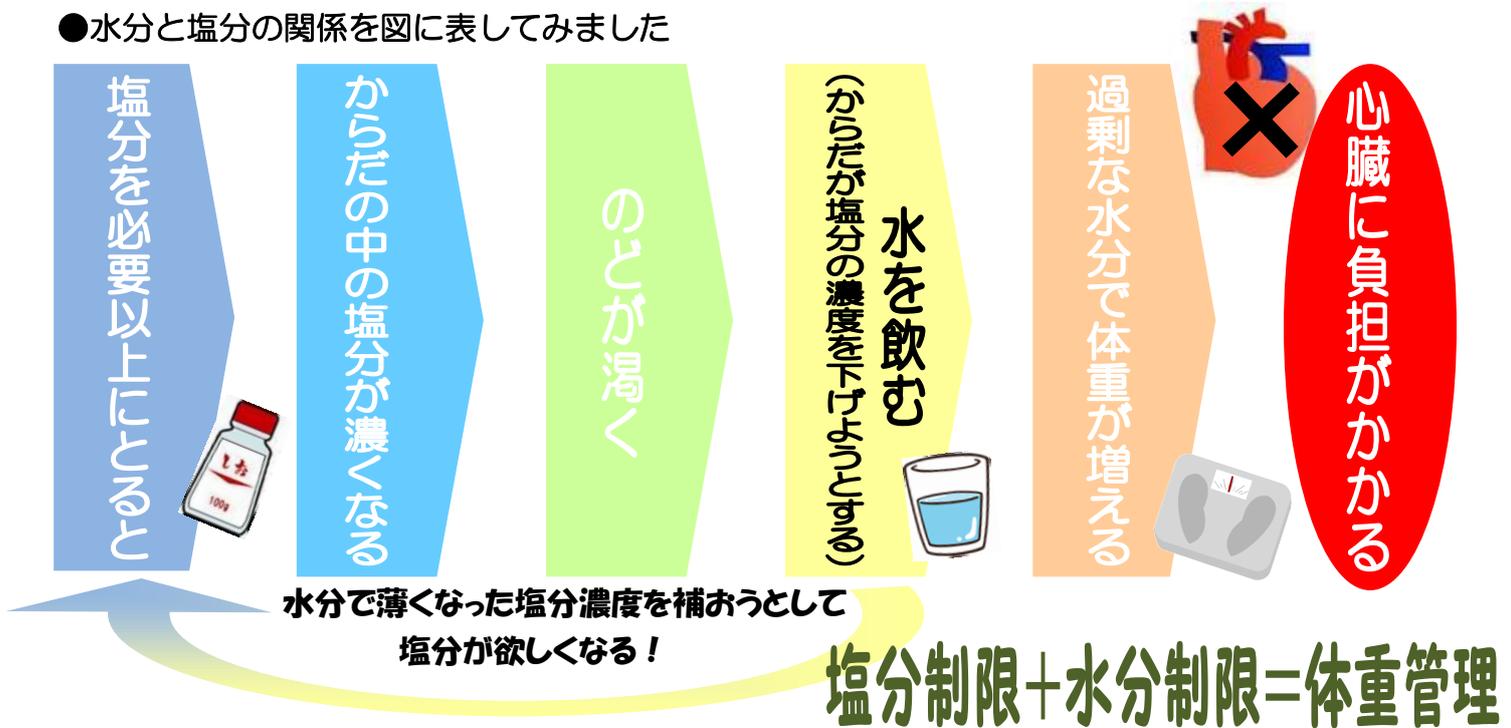


水分管理

暑い夏も終わり、汗や代謝として体から出る水分が減ることで体重管理が難しい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。水分のとりすぎは良くないと分かっているながらもなかなか夏の暑い時期に飲んでいただけの水分量を減らすことは難しいですね。

安定した生活を送り体調を良好に保つためには、水分管理はとても重要です。尿量が減少し水分が身体にたまることで、心臓への負担が徐々に大きくなり、心不全などの合併症を引き起こす可能性があるのです。

●水分と塩分の関係を図に表してみました



水分を調節するためには塩分を調節する必要があります。

塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、水分の摂りすぎは体重を増加させます。

体重管理の成功の鍵は・・・

塩分管理！！



～感染対策をしましょう～

冬はインフルエンザを始め、ウイルスなどによる感染症が流行するシーズンです。今年はインフルエンザの例年より早い流行が話題になっています。自分自身でできる予防のポイントは「手洗い」です。

感染症予防のポイント



■外出先から帰った時など、手洗いと同時にうがいをしましょう。

■バランスの良い食事や十分な睡眠は、体の抵抗力を高めるために大切です。

■空気の乾燥により、のどの粘膜の防衛機能は低下し、ウイルスの活性が高くなります。部屋の湿度は50～60%に保つと効果的です。

■インフルエンザの流行時は人混みへの外出は控え、外出時はマスクをしましょう。また、自分自身がせきやくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをして周囲にしぶきを飛ばさないことも感染予防のエチケットです。