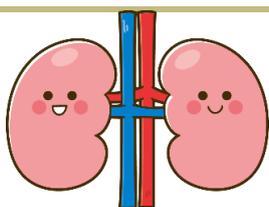


腎臓を大事にするために知っておきたいこと



腎臓内科科長
今牧 博貴

CKD（慢性腎臓病）診療ガイドライン 2023 を元に、CKD 診療ガイド 2024 が日本腎臓学会から発行されました。そこから抜粋してご紹介させていただきます。



腎臓は体に余分な水分・物質を「尿」という形で体の外に捨てていきます。そうやって体の水分量や塩分などのバランスを保つ大切な臓器です。

しかし、様々な病気の影響や高齢化に伴い、腎機能が低下してきている人が増えてきています。分かりやすく「慢性腎臓病（CKD）」と呼ばれ、多くの人に周知されるようになってきました。CKD の原因として多いのは、高血圧、糖尿病、老化現象、タバコなどによる動脈硬化が多いです。

CKD 診療ガイド 2024 では、腎機能の低下を遅くするために、日常の注意が紹介されており、二つほど紹介させていただきます。

1 つ目は血圧の管理です。自宅で血圧を測りましょう。ただし測り方も注意が必要です。上腕血圧計を選び、出来れば起床時と就寝前に血圧を測りましょう。測る前にトイレを済まして、測定できる状態で 1-2 分休んでから測りましょう。（現在、日本高血圧学会では血圧計では手首で測る装置は避けたほうが良いと言われています）。

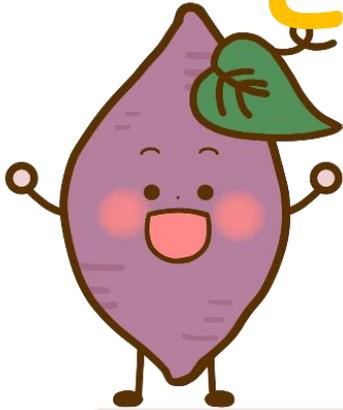
汗を多くかく季節ではなかなか難しいですが、通常は塩分控えめが良いです。理想的な目標は 1 日 6g 程度まで、外食や加工食品にも注意が必要です。

2 つ目は生活習慣の見直しです。まずは禁煙を推奨されています。また適度な運動が腎機能悪化を遅くさせるとも言われています。面白い点では、コーヒーを 1 日に 2 杯以上飲む人は 1 杯以下の人より腎障害発症が少なかったという報告も紹介されています。

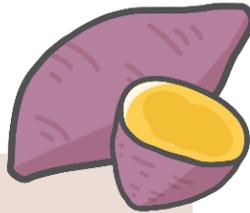
これはコーヒーが直接腎臓に良いという証明ではありませんが、少なくともコーヒーが腎臓に直接悪いということは少ないようです。

（但し、この本の中には書いてないですが、インスタントコーヒーは、コーヒー豆からのコーヒーよりカリウム量が高いことが多々ありますので、腎障害が高度の人には注意が必要です。）他、十分な睡眠なども推奨されています。ここで書いてあることはとても地味ですが重要なことです。ひとつずつ始めていきましょう。

さつまいもボード



◎さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、免疫力を保ち、風邪予防に役立ちます。管理栄養士 岡本夏海



材料〈2人分〉

- ・さつまいも…………… 1本
- ・合いびき肉…………… 100g
- ・焼肉のたれ…………… 大さじ2
- ・ピザ用チーズ…………… 30g
- ・パセリ…………… 少々



作り方

- ① さつまいもを水で洗い、皮ごと半分に切り、水にさっとさらす。
- ② 水気をふき取り、1つずつラップに包んで耐熱皿に並べ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ 耐熱皿に合いびき肉、焼肉のたれを加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ さつまいものラップを外し、合いびき肉を広げてのせる。さらにピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで5分程度焼く。パセリを散らせば完成。

枚方公済病院

理念 医療への貢献と奉仕

基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。