

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

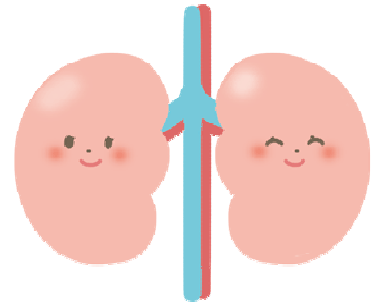
NO.335

2024年9月号

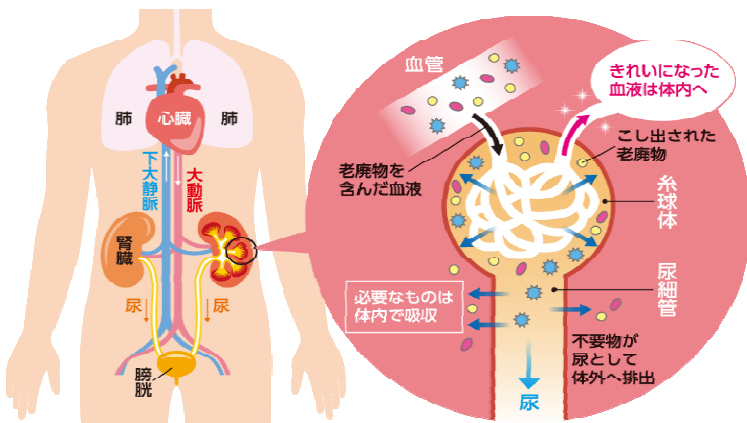
## 慢性腎臓病（CKD） ～腎臓を守ろう！～

健康診断で「腎臓の機能が低下しています」と言われたことは  
ありませんか？

腎臓は私たちの健康を支える大事な働きをしています。  
慢性腎臓病の進行を防ぐには、早期発見、早期治療が大切です。  
定期的な健康診断（血液検査や尿検査）を受けることで、早期に  
異常を発見することができます。私たちの腎臓の機能を守るため  
にはどのような食生活にすれば良いのでしょうか？



### 腎臓のしくみと働き



腎臓は腰の上のほうに左右1つずつある臓器です。  
私たちの体は、血液が全身を循環して酸素や栄養を  
運んでいます。

- 腎臓には、
- ①全身を巡った後の血液を濾過して、老廃物を尿として体外に排出する働き
  - ②塩分と水分の排出量をコントロールして、血圧と体液量を調整する働き
  - ③カルシウムを体内に吸収させるのに必要な「活性型ビタミンD」というホルモンを作って、骨を強くする働き
  - ④「エリスロポエチン」というホルモンを分泌して赤血球を作り、貧血を防ぐ働きがあります。

引用元: 借行会グループ「借行会の透析 6つの強み」Webサイト (<https://www.kaikou.or.jp/touseki/>)

### 腎臓病の症状と検査

慢性腎臓病は初期には自覚症状がほとんどなく、重症になるまで気づけないという事がよくあります。定期的に健康診断を受け、尿検査や血液検査、血圧測定する事が、早期発見につながります。また慢性腎臓病は、その重症度に応じてステージ1からステージ5の5段階に分けられます。その指標となるのがeGFR(推算糸球体濾過量)です。これは腎臓がどれくらい老廃物を尿として排泄できるかを示しています。数値が低いほど腎臓の働きが悪くなっています。慢性腎臓病があると、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まるといわれています。慢性腎臓病が進行して腎不全になると、最終的には透析や腎移植が必要になる事があります。

より詳しく診断  
するための検査  
に、画像診断  
や腎生検があ  
ります。



CKDステージ	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
腎臓の働き	正常または高値	軽度低下	中等度低下	高度低下	末期腎不全	
症状	自覚症状がほとんどない たんばく尿が出る		夜間に何度もトイレに行く 血圧が上昇する 貧血になる	疲れやすくなる 息切れする むくみが出る	食欲が低下する 息苦しくなる 尿量が少なくなる	

## ✓ 食事療法のポイント

腎臓を守るための食事は、必要な栄養素を十分に摂りながら、腎臓に負担をかけないことが基本です。

### ①塩分摂取を控えましょう

塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度が過剰となり、それを排泄させるために、腎臓の糸球体に負担がかかります。さらに高血圧を引き起こし、腎機能の低下を早めてしまう原因になります。**1日の食塩摂取量は6g未満**に抑えることが理想的です。



### ②たんぱく質は過不足なく摂取しましょう

腎臓は、たんぱく質が代謝されてできた、尿素窒素などの老廃物を尿として排出します。たんぱく質を食べすぎてしまうと、尿素窒素が過剰になり、排泄させるために腎臓の糸球体に負担がかかります。医師からたんぱく質量の指示がある場合は、決められたたんぱく質量を守って、良質なたんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・大豆製品)を積極的に摂るようにしましょう。また、たんぱく質制限をするとエネルギー不足になってしまうことがあります。エネルギー不足を防ぐために、治療用特殊食品を上手に使いましょう。

※治療用特殊食品を使用する時は、医師や栄養士に相談しましょう。



治療用特殊食品には、ごはんやうどん、パン、もち、スパゲティなどがあります。しょうゆなどの調味料やゼリーやプリン、クッキーなどのお菓子もあります。

### ③カリウムの制限が必要な場合があります

腎機能の低下でカリウムの排泄が難しくなり、体内に蓄積されると、血中のカリウム濃度が高くなり、カリウムの制限が必要になる事があります。カリウムは、野菜・芋類・果物・豆類・肉・魚に多く含まれています。ゆでたり、水にさらしたりすることでカリウムを減らすことができます。



## ✓ おすすめ一品料理

### 鯖のマスタード焼き

<1人分>

エネルギー：259kcal、たんぱく質：16.9g、脂質：15.6g、炭水化物：11.0g、塩分：0.9g



#### 材料(2人分)

A	鯖	2切れ
	マヨネーズ	小さじ2
	片栗粉	大さじ1
	はちみつ	小さじ2
	粒マスタード	小さじ2
	酢	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ1
	サラダ油	小さじ2
	サニーレタス	2枚

#### 作り方

- ①鯖は一口大に切り、マヨネーズを絡めて15分おき、片栗粉をまぶす。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で中に火が通るまで焼く。
- ④③を②のボウルに入れて全体に絡ませる。
- ⑤④を皿に盛り、レタスを添える。

香辛料を使うことで味が引き締まったり、風味が増して減塩でも物足りなさを感じず、美味しくいただけます。マヨネーズを絡めることでエネルギーアップの効果もあります。



片栗粉をまぶして焼くのがポイントです！味が絡みやすくなるので、調味料を減らすことができます。

### なすの揚げ浸し

<1人分>

エネルギー：105kcal、たんぱく質：1.6g、脂質：7.7g、炭水化物：6.8g、塩分：0.9g



#### 材料(2人分)

A	なす	1本
	揚げ油	適量
	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	だし汁(昆布・かつお節)	100ml
	鷹の爪	1本
	青ねぎ	1本
	白ごま	小さじ1

#### 作り方

- ①なすは縦半分に切り、皮に斜めに切り込みを入れ、一口大に切る。10分くらい水に浸す。
- ②①をキッチンペーパーでしっかり拭いて、180度の揚げ油で素揚げにする。
- ③だし汁にAを入れて沸騰させる。火を止め、小口切りにした鷹の爪を入れる。
- ④②を③に入れ15分浸し、皿に盛り小口切りにした青ねぎと白ごまをふる。

だしにはうまみ成分が含まれているので、減塩でも美味しくいただけます。うまみ成分は複数組み合わせることで、相乗効果があります。なすは切ってから水に浸すとカリウムを減らすことができます。



白ごまをふることで風味がでて減塩でも美味しくいただけます。

# 薬剤師からのミニ情報



## ～薬剤性腎障害について～

### ✔ 薬剤性腎障害とは

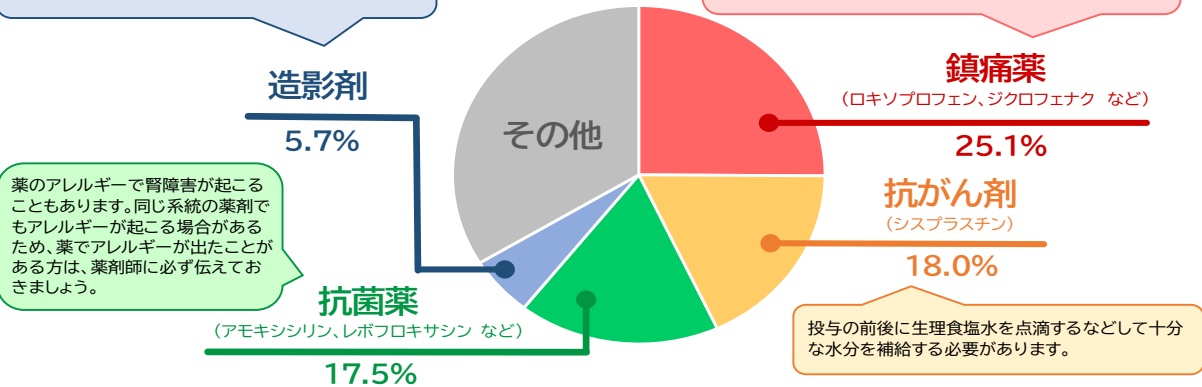
薬剤の影響によって腎臓の機能低下や炎症が起こる状態をいいます。腎臓への血流の減少、薬の毒性・アレルギーの発生、薬で尿の通り道が詰まるのが原因とされています。

### ✔ 薬剤性腎障害の原因となる主な薬

薬剤性腎障害の原因となる主な薬は、一部の鎮痛薬、抗がん剤、抗菌薬、造影剤です。

ヨード系造影剤を使用する場合、メトホルミン(メトグルコ)服用中の方や腎機能が低下している方は、医師・薬剤師に事前に伝えておきましょう。

腎臓に流れる血流の量が減ることで腎臓に負担がかかります。痛みが落ち着いた場合、薬を飲むのをやめてもよいか事前に医師と相談しておきましょう。



厚生労働科学研究「CKDの早期発見・予防・治療標準化・進展防止に関する調査研究」(2012)より

### ✔ トリプルワミーに注意！

一部の血圧の薬と利尿剤と鎮痛剤の飲み合わせはトリプルワミーと呼ばれ、腎障害が起こりやすくなります。この組み合わせは内科と整形外科など複数の病院にかかっている場合に起こりやすくなります。処方箋と一緒に血液検査の結果も薬剤師に見せてください。腎機能から薬剤性腎障害が起こりやすいか確認することができます。

また、暑い時期は脱水で腎臓に負担がかかりやすい季節です。水分を適量摂取することで脱水を防ぎ、腎障害のリスクを減らすことができます。普段からこまめな水分補給を心がけましょう。

#### かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持ちましょう！

複数の医療機関から色々な作用を持った薬が処方され、服用している場合、薬の飲み合わせに気を付ける必要があります。同じような薬が重なっていたり、副作用のリスクが高まったり、期待される効果があらわれないなど体の不調を招いてしまうことがあります。

薬に関して困ったことや心配なことがあれば、薬局でご相談ください。



腎臓病薬物療法認定薬剤師  
吉村元宏(船越店所属)

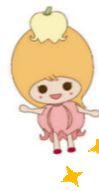
### 離乳食教室開催のお知らせ

離乳食の進め方講座  
『初期～中期編』  
9/27(金)  
10:00～11:30

離乳食はいつごろから始めればいいのか？  
硬さや量はどれくらい？  
卵はいつごろ、どれくらいあげればいいのか？など



- ◆参加費：1,000円
  - ◆場所：ほーむけあクリニック 2F Jaroカフェ (中区竹屋町8-8)
- 詳細や申し込みはこちら



### すずらん薬局の栄養士紹介！

すずらん薬局吉島店で働いています♪  
矢田貝(やたがい)です！



大学生、高校生、小学生の3人の母です(^^) /  
休みの日には、高校野球を頑張っている息子の応援に！  
青春に便乗しています♪

食生活のことでの悩みなど、お気軽に話しかけてくださいね。  
血液検査の結果をご持参いただけたら、より詳しくアドバイスできます♪

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです

こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です



ポイント手帳をお持ちの方は  
ご持参ください

9月	10月
----	-----

<b>お薬相談会</b> 薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)					
9/7(土)	14:00~17:00	10/7(月)	14:00~15:00		
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK

<b>InBody 体組成測定会</b> 体重以外に、腕、脚、胴体などの <b>筋肉量</b> や <b>脂肪の量</b> の測定できます。					
9/19(木)	14:00~16:30	10/22(火)	13:00~16:00		
船越店	TEL:082-821-3030	予約制	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
9/21(土)	14:00~17:00	10/24(木)	13:00~16:00		
本店	TEL:082-545-4711	予約制	庚午店	TEL:082-507-0201	予約制
9/28(土)	13:00~16:00				
上安店	TEL:082-836-3790	予約優先			

<b>骨密度測定会</b> 骨密度は <b>年齢とともに減少</b> します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!					
--	--	--	--	--	--



**血管年齢測定**  
血管年齢を測定している様子  
指先で測定をします

10/19(土)	14:00~17:00				
本店	TEL:082-545-4711	予約制			
10/23(水)	13:00~16:00				
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK			
10/30(水)	9:00~17:30				
竹屋町店	TEL:082-241-2207	予約制			

<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、 <b>血管老化度</b> や <b>血管年齢</b> を測定することができます。					
---	--	--	--	--	--

9/5(木)	14:00~17:00	10/25(金)	10:00~16:00		
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
9/7(土)	14:30~17:00				
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK			

<b>お薬相談&amp;血圧心電図測定会</b>	<b>血圧心電図測定会</b>
--------------------------	-----------------

両手の指を電極に接触させることにより、**心電図**を記録し、**結果を解析**します。



10/10(木)	14:00~17:00				
10/12(土)	13:00~16:00				
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	当日参加OK			

9/26(木)	13:00~16:00				
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK			

<b>脳年齢測定会</b> ゲーム感覚で <b>脳年齢</b> を <b>チェック</b> します。	<b>握力測定会</b> 握力は <b>全身の筋力</b> を表す <b>指標</b> とされています。
--	--

9/18(水)~21(土)	13:00~16:00	10/22(火)~24(木)・26(土)	いずれの日も 9:00~16:00		
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK

<b>物忘れスクリーニング</b> 質問に答えていき、 <b>物忘れ度</b> を気軽に <b>チェック</b> することができます。					
---	--	--	--	--	--

9/25(水)	9:00~17:30	10/21(月)~23(水)	9:00~17:00		
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK	大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK
			10/31(木)	15:00~17:00	
			舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK

<b>健康教室『アイフレイル』</b> ~40代から備えたい! 100年使える自分の目~					
--	--	--	--	--	--

9/9(月)	14:00~15:00	舟入南集会所	(舟入南4丁目1-55)	TEL:082-532-4193	(舟入店) 当日参加OK
--------	-------------	--------	--------------	------------------	--------------

\* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。

すべての病院・医院の  
**処方せん**を  
受付致します

◎お薬手帳を  
お持ちください。

マイナンバーカードが  
健康保険証として  
利用できます!

申込方法は  
特設ページでも  
確認できます!

①医療機関・薬局によって開始時間が異なります。  
②利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

[https://myna.go.jp/html/hokenhorioyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenhorioyou_top.html)