

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
純炭粉末公式専門店では、腎臓病についての最新情報をブログやメルマガで配信しています。知らなかった、インターネットがない、そんなあなたに毎月“きよら通信”をお届けします(*^^*)



～腎機能の守り方伝授します(上級編)～

前回の中級編では、以下の3つだけは避け、腎臓を守りましょうというお話をお伝えしました。

1. 危ない減塩商品 (塩化カリウム入りの塩に注意・添加物や人工甘味料入りの減塩商品も×)
2. かくれ無機リン (添加物の pH 調整剤や乳化剤などの正体は 100% 体内に吸収される無機リン)
3. コンガリ料理 (高温で調理した美味しい焦げ目は腎臓をさび付かせる糖化物質がたっぷり)

せっかく気を付けながら頑張っただけでも、危ない減塩商品や無機リンたっぷりの食材を使っていた、食事制限でカロリーが足りず揚げ物ばかり食べていた、なんて方もたくさんいます。病院では、なかなかここまで時間を割いては教えてくれないっていうのも現状あるみたいです。きよら通信はそんなあなたの味方！一緒に腎臓が悪くならない様にひとつずつ取り組んでいきましょう(*^▽^*)

📌腎臓病の人は心配性ってホント？

今日は食べ物の話ではありません。腎臓が悪くなってしまう原因って、実は食べ物だけではないんです。東洋医学では、思考の癖から悪くしやすい臓器を分類しています。“腎”にトラブルが出やすい人の特徴は 些細な事で大げさに驚き、常に何かにおびえて不安を感じている人 なのだそうです。実際に不安やストレスを抱えた状態だと、血圧が上がる

ホルモンが分泌されたり、腎血流量が低下して腎機能の低下につながることで西洋医学でも確認されています。

📌とはいえ心配ごとのない人間なんていない

あるお客様がこんなお話をしていました。「腎機能が低下している」とお医者さんに言われてから、毎日厳格な食事制限をし、水分摂取量も記録し、食べたらダメなものを必死で我慢して避けているのに、どんどん数値が悪化してしまっただけで、でも、同じく腎機能が低下している友人はそこまで頑張っていないのに、私より腎機能が悪化していない、わたしの何が間違っているの？

その方のお話をよくよく聞くと、腎臓内科で定期検査を受けるたびに透析になってしまうのではないかと不安でたまらなくなり、慢性的な睡眠不足になっていたんだそうです。

📌睡眠障害があると 1.3 倍透析になりやすい

毎日ぐっすり眠れない人は透析になりやすくなるという研究結果があります。でも、病院で利尿剤をもらっていると、夜中にトイレで目が覚めてしまう、なんてご相談も。服薬が不眠の原因だと感じる場合は、処方した医師に相談してみましょう。慢性的な睡眠不足は心血管病が進行するだけでなく、腎臓のろ過機能も低下させます。

(裏へ↓)





👉 今日からぐっすり大作戦～カンタン6箇条～

ちゃんと寝れない事が透析への近道だったなんて(+o+)

でも、腎臓内科の医師に「よく眠れていますか？」って聞かれたことはありますか？そこで、さっそく今日からよく眠れるように、すこし生活習慣を変えてみてはいかがでしょうか。

① 昼夜のメリハリをつけるべし

体内時計を整えるために、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びるようにしましょう。

② 散歩に出かけ、人と会って会話すべし

日中の活動量が少ない(一日中家の中で過ごす、あまり運動しない)場合や、人と会って会話をする事が少ない人も不眠になりやすいです。

③ 夕方うたた寝をしない

夕方に寝てしまうと夜に眠れなくなり、早朝覚醒しやすくなります。昼寝をするなら、15時までの早めの時間に30分以内でするようにしましょう。

④ 夕食(飲酒)は寝る3時間前までに済ませ、寝酒は控えるべし

遅い時間の食事は胃腸が休まらずぐっすり眠れません、また寝酒も睡眠の質を落とします。

⑤ 就寝の1時間前にぬるめのお風呂に入るべし

眠気は体の内部の温度が下がる時に起こります。38～40度くらいのぬるめのお風呂で体を温めます。その後一時間程休憩し、深部体温が下がってくると、自然に眠気がやってきます。

⑥ 就寝1時間前にはテレビやパソコンやスマホを消すべし

パソコンやテレビを見ていると脳が興奮してしまい、なかなか寝付けなくなります。また、パソコンやスマホ画面に使われているLED(ブルーライト)も脳を興奮させ、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの分泌を妨げる作用があります。



👉 不眠に効くツボもオススメ

不眠の原因は交感神経が優位になり、体が興奮状態になっているから。安眠には副交感神経を優位にするのがポイント。それに効くツボがあるんです。その名も“安眠”というツボ！

場所は耳の後ろの出っ張っている骨の指一本分下(うなじの付け根)にあります。人差指と中指をつかって、全体的にさすったり、親指で5～10回ほど押しながらか揉むのも効果的。このツボが痛かったり凝っている場合は、体からの睡眠不足のサインでもあります。揉みほぐすと、頭がスッキリして気持ちいいですよ。

寝つきが悪い夜は、安眠ツボ押しで緊張感をほぐしてあげましょう。

残暑厳しい9月はまだまだ暑くてぐっすり眠れない・・・なんて方も多いのでは？
よく寝れるように体をいたわる時間をつくってあげると、腎臓も喜びますよ。
ぜひ試してみてくださいね(*^▽^*)

今までのブログのバックナンバーは
こちらからどうぞ👉



純炭粉末

公式専門店