

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。

きよら通信担当のゆっきーです(^o^)今月はよくある質問のご紹介です。あなたの腎臓は何点？キリの良い年度末からグラフで管理をスタートしてみましょ♪



### ～前回のおさらい～

先月号は“腎臓を養うチョコイ足しのススメ”についてのお話でした。

ダメなものを避けるあまり、大事な栄養が足りなくなって逆に健康を損なうことも。

食事制限をしている人は栄養素が偏りやすいので1日20品目以上を目標にしましょう。

過去のきよら通信は  
コチラのQRコード →



#### ① 酢と良い油をチョロリとかけよう

塩や砂糖が入っていない酢とオメガ3の良い油(えごま油など)を食卓に常備して、毎回食事にかけてみましょう。血糖値の急上昇を抑えたり、減塩、血管の病気の予防に役立ちます。

#### ② 無塩の乾物をパラパラかけよう

いつものメニューにプラスすることで、微量な栄養素を補えるほか、食事の満足度もアップできます。胡麻・海苔・しらす・青のり・かつお節・きな粉・ナッツ等取り入れてみてくださいね。

#### ③ 薬味をチャッチャと加えてみよう

薬味の風味を加えるだけで、食欲をアップさせて減塩もはかどります。生姜・ねぎ・にんにくわさび等(なるべくチューブ売りではないもの)、いろんな料理に使ってくださいね。

### 📌 腎臓病の数値の見方ってよくわからない

お電話で『クレアチニン値が上がった(下がった)』というお話をお伺いします。クレアチニン値とは腎機能を測る値のひとつです。本来腎臓が元気だとクレアチニンという物質はきちんとろ過されて腎臓から排泄されるので、血中には少量しか存在しません。しかし、腎臓のろ過能力が落ちてしまうと、適宜排泄できず血液中の濃度が上がってしまうのです。



### 📌 クレアチニン値だけで判断しないで

クレアチニン値だけでは本当の腎臓の状態は判断できません。

クレアチニン値が1.2だから良い(悪い)と一概には言えないので年齢と性別とクレアチニン値から算出した数値を用いて腎臓病を考えていきましょう。



### 📌 わたしの腎臓はどの位元気？

血液検査の結果を見ると『eGFR(イージーエフアール)』という数値が書いてあります。

これが年齢と性別とクレアチニン値から算出した腎臓の点数です。

例えば、eGFRが42.5だった場合は、腎臓の42.5%くらいが頑張ってる過する仕事をしてますよ～という風に見てください。

※クレアチニン値しか言われたことがない、eGFRなんて検査結果に載ってないし聞いたことがない…

という場合はお医者さんに聞いてみましょう！聞きにくい場合は弊社迄ご相談いただくか、純炭粉末公式専門店限定で買える本『読むデトックス vol.1』に換算表が載っています。(裏へ→)

## 学校のテストだと赤点だけど…腎臓は？

腎機能は30代をピークに年齢とともに低下します。

100点満点で元気で働いているのは若いころくらいで、それ以降は下降線をたどります。そして、腎臓の点数は学校のテストのように

100点満点を目指す必要はありません。60点あれば、病院で

「腎機能が～」と指摘される事はありません。大切なのはeGFRが10点を切らないことです。



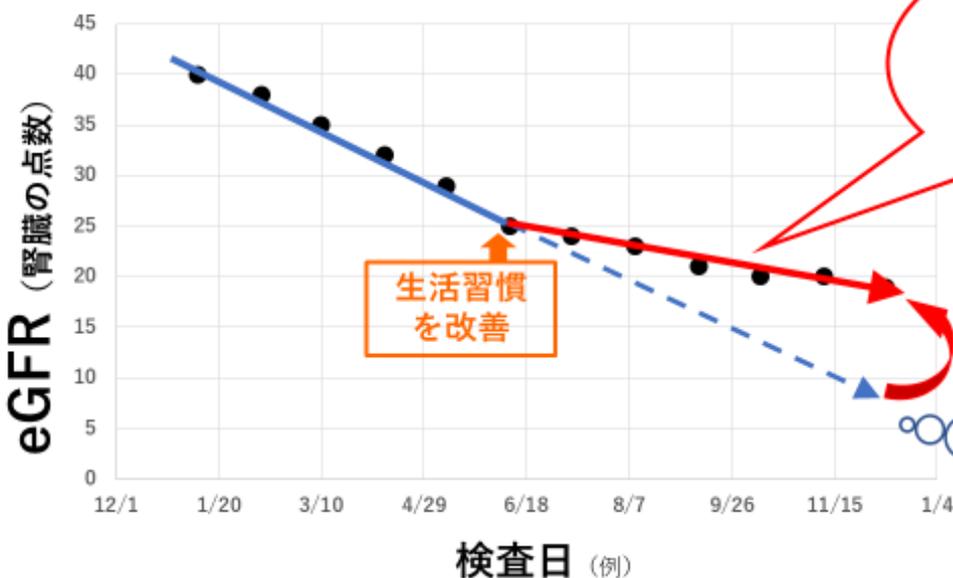
## 腎臓の点数をグラフにしてみましょう。

検査日を横軸に、腎臓の点数eGFR(推定GFRと書かれていることもあります)を縦軸にしてグラフを作ってみてください。きよら通信2枚目にグラフをつけているので記入してみましょう。

通常は右下さりのグラフ(徐々に腎臓の点数が下がり悪くなっていく)になります。

この線の傾きが緩やかになったり、逆に右上あがりに変化していたら、腎機能の低下速度が緩やかになっている証拠です。

### 慢性腎臓病の進行度を判断する方法例



生活習慣の改善によって腎機能の低下速度が緩やかになっている

生活習慣を改善しなければこのスピードで腎機能が低下したかも

## 春先は免疫力低下で体調を崩しやすい季節

この季節に大切なのは①腸の調子を気にかける事②しっかり眠る事。

これらに気をくばると、免疫力の低下による春先の病気を遠ざけます。

オススメのツボは『合谷(ごうこく)』。手のひらの親指と人差し指の間にあるツボです。手のひら側の親指の付け根あたりに血管が青く浮き出していたり血色が悪い場合は腸が詰まっているサインかも？

親指と人差し指の骨が交差する場所の三角地帯周辺を両側からまんべんなくもみほぐしてみましょ。目安は痛みもちいい強さで3分間。ほぐれてくるとだんだん上半身がポカポカしてきてリラックスでき、血圧も下がるんだそう！ぜひ試してみてくださいね。



←この見本写真は純炭社長の手です！笑

# 純炭粉末

公式専門店