

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が、腎臓病お役立ち情報をお届けします(\*^^)v



## ～前回のおさらい～

先月号は『あなたの腎臓の点数は何点？』というテーマでお届けしました。腎臓病の数値ってクレアチニン値だけでは正しく判断できないってご存知でしたか？

腎臓がどの位元気で動いているかは、クレアチニン値の他に年齢や性別から算出した腎臓の点数『eGFR(イージーエフアール)』で判断しましょう。

・例えば、eGFR が 40 なら 40% (40 点) くらい腎臓が働いていると考えてよいでしょう。

(正確には体表面積 1.73 m<sup>2</sup> の標準体型に補正した時の糸球体濾過量)

・eGFR の点数は加齢とともに下がるので 100 点を目指す必要はありません。

・eGFR が 10 点を切らない様、横ばいで保つことが出来れば透析を回避できる可能性大。

腎臓の点数は、季節や体調により多少増減するものです。急激に悪化している訳でなければ、検査結果で落ち込み過ぎないようにしましょう。きよら通信の 3 月号では正しく腎臓の点数を管理する方法を紹介しているので、参考にしてくださいね。(ご希望でしたら郵送可能です！)

## 🍵 薬が沢山あって大変？

よく、お電話のご相談で『朝昼晩と多くの薬を飲んでいるが、きよらはいつ飲めばいいのか？』というご質問をお伺いします。腎臓にご不安な方でも高齢の方は沢山の薬を飲んでいることが多いです。また、きよらをお召し上がりのお客様は健康意識が高い方が多くお薬以外にも沢山のサプリメントを飲んでいる方も。

## 🍵 それって多剤服用？

あなたは 6 種類以上の薬を飲んでいませんか？

厚生労働省では 2018 年に、多くの薬を飲んでいることによる健康被害が高齢者に引き起こされているとし、減薬をするよう医療機関へ方針をうちだしました。

具体的には 6 種類以上の服薬が目安ですが、75 歳以上の約 3 割は 10 種類以上の薬を飲んでいると言われています。

※ただし自己判断で服薬を辞めるのは危険です。必ず医師に相談してください。

## 🍵 処方薬が多すぎるとどうなるの？

お医者さんが処方した薬でも、沢山の種類を飲んでいると…

- ・似たような薬を複数飲んでしまう
- ・症状が改善しているのに服薬し続けてしまう
- ・薬の副作用なのに、さらに別の薬でカバーし続けてしまう(処方カスケードと言います)

なんて、こんな事態も。頑張って毎日薬を飲んでいるのに、かえって健康を害してしまうなんて、悲しい話ですよ。薬が 6 種類以上になると有害作用を起こす割合が 1 割も増加すると言われています。

(裏へ↓)



## 薬が病気を治すわけではありません。

薬は病気を治すのではなく、治療の補助的なもの。病気を治す本当の力は自身の中にある治癒力です。薬には必ず副作用があるので、薬に頼り過ぎないという意識も大切です。とりあえず薬出しておきますねという「漫然処方」や、せっかく病院にきたからと薬を求める「お土産処方」は飲む薬がどんどん増える原因となります。



## お薬の健康被害から身を守るにはどうしたらいいの？

### ①お薬手帳を活用しよう

調剤薬局や診療科目ごとに分ける必要はないので、お薬手帳は一冊にまとめましょう。市販薬やサプリメントも記載し、どんな薬が手元にあるか情報共有しましょう。腎臓内科以外でお薬をもらう場合は、「腎機能に不安がある」という旨をきちんと知らせ腎臓に負担がかからない種類の薬を処方してもらう様にしましょう。

例)解熱鎮痛剤は“エヌセイズ(NSAIDs)”ではなく“アセトアミノフェン”を処方してもらう等。

### ②体調不良時の飲み方も確認しましょう

下痢や発熱等の体調不良時も継続して服薬するべきか、必ず確認しましょう。入院時はすべての薬をチェックしてもらえらるチャンスなのでまとめて確認してもらいましょう。

例)降圧剤による体調不良時の血圧の下がり過ぎには注意が必要です。

### ③かかりつけ薬剤師さんをつくらう

何でも相談できる薬剤師さんが一人いると、とても安心です。病院では診療科目をまたいで相談することが難しい場合もあるのでそんなときは薬剤師さんを頼りましょう。

**※自己判断で服薬を辞めるのは危険です。必ず医師に相談してください。**

## 4月はストレスが多い？

3日寒さが続いたら4日暖かい日が続くという意味の『三寒四温』『花冷え』『寒の戻り』など春の冷え込みを表す言葉がいくつかあります。寒暖差によって体温調節機能がうまくいかなくなると、自律神経が乱れ、花粉症、免疫系の病気、鬱のようなこころの病気にもかかりやすくなるので、体を冷やさないように首元や足元はしっかり防寒してくださいね。

## 深呼吸で体を整えよう！

知らず知らずのうちに呼吸が浅くなっていると、4月の病気にかかりやすくなってしまいます。深呼吸をすると、リラックス効果・内臓の活性化・血行促進・疲労回復などいいことづくめ！効果的な深呼吸は『腹式呼吸』をする事。息を吸ったときにお腹が膨らみ、吐いたときにお腹をへこませることを意識しましょう。

①10秒くらいかけてゆっくり口から息を吐きましょう。

しっかり吐き切ることがポイント★

②5秒くらいかけて鼻からたくさん空気を吸いましょう。

③10回ほどゆっくりと繰り返してみましょう。

起床時と就寝前の1日2回さっそくチャレンジしてみましょう。



不安定な春の気候に負けないように、自律神経を整えてリラックスしてすごしてみてくださいね(\*^▽^\*)

# 純炭粉末

公式専門店