

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、腎臓病情報をインターネットで配信中です。

パソコンがなくて見れない方の為に、毎月“きよら通信”をお届けします(\*~\*)



## ～前回9月号のおさらい～

前回、睡眠障害のある人は1.3倍も透析のリスクが上がる話を紹介しました。

たかが睡眠不足と思わずに、慢性化している人は寝る前の習慣を見直してみましょう♪

睡眠不足解消のコツは・・・

### 1. 昼夜のメリハリのある生活・適度な運動・人との会話！

朝はカーテンを開け日光をあび、散歩に出かけて人と会話を！程よい疲れが眠気をもたらします。

### 2. 就寝3時間前迄に夕食(飲酒も)を終える・ぬるめのお風呂に入る

遅い時間の飲食は胃腸が休まらず眠りの妨げに。

ぬるめの入浴で副交感神経が優位になり眠気が起こりやすい体温になります。

### 3. 就寝1時間前にはテレビ・パソコン・スマホを消す

遅くまで見ているとメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が妨げられ、脳が興奮し寝られなくなります。

## 🍁 秋と言えば・・・？

すっかり日も短くなり、肌寒い季節になりました。読書の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・色々とチャレンジしてみたくになりますね。

そこで、今月のきよら通信を読んだ人はぜひ“スポーツの秋”を意識してみてください。爽やかな秋晴れの中、軽いウォーキングをすると消費カロリー以上に健康に良い効果がたくさんありますよ。



## 🍁 あなたは一日何歩歩いていますか？

腎臓病が進行すると、やがて透析が必要になります。しかし、透析導入までの間は、食事や睡眠以外にも気を付けるべきことがあるんです。知らずに放置しておくと、透析よりも先に、心筋梗塞や心不全などといった血管の病気で倒れてしまうことも・・・((+\_+))

実は末期の腎臓病になると、腎死が原因で亡くなる人よりも、血管の疾患で亡くなる人の方がはるかに多いのです。

その原因は“運動不足”。腎臓病になると“体に無理をさせず安静に”と一昔前には指導されていました。でも、これは間違いだとアメリカの透析患者の臨床ガイドライン(2005年版)にも明示されているんです。 ※但し、激しいストレスを伴うような運動(後述)や過労は厳禁です！



## 🍁 30歳を過ぎると毎年筋肉が減っていく・・・

普段運動をしない人は平均で毎年1%ずつ筋肉量が低下します。1日中、トイレと食事以外は横になって過ごす、たった1日で1～2歳も体が老化するという試算もあります。透析に入りたくないとか心がけていても、透析の前に別の病気で倒れては、今までの努力が水の泡ですよね(+\_+)

(裏へ↓)



## 📌 一日座りっぱなしでほとんど歩かない人は要注意？

運動不足によるデメリットはてんこ盛り！

運動の習慣がないと、様々な病気の原因となりタバコの害悪に匹敵するほどだ、とされているんです。

- ・腎臓病の原因(高血圧・糖尿病・脂質異常・メタボ)の悪化
- ・血流量の低下で腎機能のさらなる低下
- ・内臓脂肪増加で全身の炎症が起こりやすくなる(脂肪細胞から分泌されるTNF- $\alpha$ というホルモンが原因)



## 📌 じゃあどれくらい運動すればいいの？

2～3分程度の軽い散歩を数回に分けて取り組むところから始めてみましょう。できるだけ歩幅は広くし、最終的には20分程度ウォーキングを週に3回程度出来るとよいですね。

※但し、息切れをしたり汗だくになったり、筋肉痛を招くような無理は禁物です！

強い運動は腎臓の細胞が酸欠になり腎機能が低下します。また、ウォーキングの際はこまめな水分補給も忘れずにしましょう。

ウォーキングをすると全身の筋肉の7割を占める下半身が鍛えられます。そうすると、足腰の筋肉がポンプの役割を果たし、全身の血行が良くなり、腎臓にもきちんと酸素や栄養が行き渡るようになります。また、運動によりストレス解消や、血流量が増えることで脳が活性化し認知症の予防などうれしい効果がいっぱいです。

## 📌 詳しい『腎臓リハビリ』の仕方は・・・

腎臓病の運動療法の第一人者、東北大学の上月正博教授が詳しい本を出しています。過去には“NHKのガッテン”でも取り上げられた有名な先生です。ウォーキング以外にも、効率的な筋トレの方法の取り入れ方などが書かれていますので、ぜひ書店等で探して読んでみてくださいね。

(著書名：腎臓病は運動でよくなる・マキノ出版)



また、腎臓病リハビリテーションを行っている病院はこちらから検索できます。専門の医師に腎臓リハビリの指導をしてもらいたい、という場合はこちらから検索してみてくださいね。



腎臓病リハビリテーション学会のHP(<https://jsrr.jimdo.com/>)またはこちらのQRコードからアクセスし、施設会員というページから、最寄りの病院一覧を検索いただけます。

運動すると、気分がすっきりし、憂鬱な気分が取り除かれます♪実際に運動後は脳のストレス反応が減り、不安を感じにくくなるという研究結果も。

いつもきよら通信を読んでいる方は、ストレスや不安な気持ち自体が腎臓に悪いとすぐにピン！とききましたよね(\*^\*)v 秋晴れで気持ちのいい日は、ぜひウォーキングに出かけてみてくださいね♪

今までのきよら通信  
の過去の記事はこちら



# 純炭粉末

公式専門店