

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき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☒



年末のプレゼントの応募はがきにて、沢山のご感想やご質問をいただきまして、誠にありがとうございます。
頂戴したご意見について、順番にお答えしていきたいと思っております。
腎臓病のお客様共通のお悩みの参考にしていただければ幸いです。

きよらについてのお悩み

**Q.きよらを飲むと水分が吸着されて肌が乾燥するような気がします。
きよらによって体内が脱水になることはありませんか？**



(回答) 炭の吸着パワーによって、体内の水分が失われてしまうような気がしますよね。確かに、純炭粉末の表面には細かい穴が開いていてその穴に入り込んだものをくっつけていきます。

ただし、カプセル 6 粒 (純炭粉末 約 1,000 mg) の炭表面の穴に入り込める水分量は、多く見積もっても 3 mL 程度。いっぽう消化管内に流れ込む水分は 1 日 10,000 mL もあるので、脱水になることはありません。また、純炭粉末は消化吸収をされ体内に入り込み、利尿作用 (体外に水分を出す) を起こす心配もありません。

Q.新パッケージの開け閉めがしづらいので別の容器に詰め替えても良いですか？

(回答) マイクロプラスチックによる環境汚染を減らし、次世代の子供たちに美しい地球を引き継ぎたい！という想いで、プラスチックボトルを廃止いたしました。少しでも開け閉めがしやすいように、段差カットのアルミ袋を採用しましたが、お手持ちの別容器に詰め替えていただいても大丈夫です。冷蔵庫に入れてしまうと温度変化で結露が生じてしまうので、常温での保存をおすすめします。



腎臓病と運動のお悩み

Q.腎臓病の人は、どれくらいの運動量が良いのでしょうか？

(回答) 適度な運動が腎臓に良いことは広く知られるようになりました。ステージ 3-5 の患者さんが運動療法を行うと、死亡率が低下する他、透析や腎移植などへの移行を遅らせることができるという報告 (※) もあります。

(※) 上月正博著 腎臓病は運動でよくなる！マキノ出版 (P. 72~74)

しかし、「どれくらい運動したらよいの？」というのは皆さん共通のお悩みではないでしょうか？

日本腎臓学会では腎臓病のステージごとに、どの程度の運動強度 (メッツ) が適当かを示しています。



ただし、**心臓疾患 (心不全や狭心症)、重度の糖尿病、急性腎炎、急激に悪化した腎臓病、ネフローゼ症候群**をお持ちの方は、運動を始める前に必ず医師に相談しましょう。

ステージ分類	eGFR	運動強度
G1	90以上	5～6 メッツ以下
G2	60～89	
G3a	45～59	4～5 メッツ以下
G3b	30～44	
G4	15～29	3～4 メッツ以下
G5	15未満	

日本腎臓学会「eGFR 年齢別早見表」
医師・コメディカルのための慢性腎臓病 生活指導マニュアル
(2015) を参考に作成。数値は 18 歳以上に適用します。

ステージ G1～2 で、高度な蛋白尿、高血圧ある場合は 5-6 メッツ迄の強度を目安に運動しましょう。
該当しない場合は、運動を制限する必要はありません。

ステージ G3 で糖尿病や高血圧などがある場合
運動の効果が期待できるので、主治医と相談のもと
積極的に取り組みましょう。

ステージ G4～5 では、過度の運動が腎臓に負担をかける
事がありますが、全く運動をしないのもよくありません。
主治医と相談しながら自分に適した運動を
取り入れましょう。

運動強度 (メッツ) は、以下の表で確認してください。

メッツとは、安静時を 1 とした時に、その何倍の強さの運動になるかを示したものです。

運動強度早見表(メッツ表)

メッツ	日常生活	スポーツ	自覚的強度
1	安静に座る・デスクワーク・車に乗る		楽
2	入浴・料理・洗濯・ぶらぶら歩き	ボウリング・ヨガ・ストレッチ	
3	犬の散歩・掃除機かけ・風呂掃除	ウォーキング・軽い筋トレ・ゲートボール	
4	自転車・ゆっくり階段を上る・通勤通学	やや速歩・ラジオ体操・水中ウォーキング	やや楽
5	農作業・早歩き	かなり速歩・卓球・ダンス・ゴルフ	ややきつめ
6		ジョギング・水泳・バレーボール	ややきつい
7	階段を連続して登る	登山・サッカー・バスケットボール	きつい
8		ランニング(150m/分)・競泳・縄跳び・エアロビ	非常にきつい
9	階段を早く登る	ランニング(170m/分)・サイクリング(20km/時間)	
10		マラソン・柔道・相撲・ボクシング	

普段運動習慣のない人が、いきなり強度の高い運動を始めると
関節を痛めてしまったり腰痛の原因になったりします。

他の人と話しながら楽に続けられる運動強度を 20 分程度続ける
ところから始めて、少しずつ 1 日の活動量を増やしてください。



昨日より 1000 歩
多く歩こう！

身体が慣れてきたら、有酸素運動 (20～60 分程度) と筋トレやストレッチを組み合わせ
週に 3 日程度のペースで継続的に行うのがオススメです。

翌日まで疲れが残るようであれば、しっかり休んで
少し運動強度を下げてくださいね。

運動時はしっかりと
水分補給を！



階段は降りる方が
鍛えられます！



階段や坂道は息を切らして登るよりも、降りる方が筋肉が増えることが
わかっています。デパートなどでは、エレベーターで最上階まであがって
階段で下りながら各フロアを巡るのがおすすめです。

純炭粉末

公式専門店