## 食べる純炭きよら通信 vol.15(2020.9 月号)

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『腎臓に不安のある人の夏バテ対策』についてでした。
夏は腎機能が落ちやすい季節なので、夏バテで体力が落ちてしまうとさらに大ピンチ！
9 月もまだまだ暑い日が続きますので、引き続き夏バテ対策に取り組んでいきましょう。

**夏バテ対策 3 か条のおさらい**

① **食べ物**…量より質を重視、色の濃い野菜・ねばねば食材・肉魚もバランスよく食べる。
② **体温調節**…暑い外へのお出かけは控え、室内では空調を活用して無理をしない。
③ **自律神経の管理**…適度に体を動かしたり、ぬるめの湯船につかりましょう。

### 数値が悪化してる？

厳しい残暑が続きますが、暑さに負けてしまっていませんか？
暑い時期に検査をすると、腎臓の数値が悪くなっているかも…
と、不安になるのはあなただけではありません。
腎臓の数値が悪くなる原因っていったい何なのでしょうか？

### こんな心当たりはありませんか？

クレアチニン値が上がるのは、さまざまな原因があります。
また、腎機能が落ちていなくてもクレアチニン値が上がるという場合もあります。
以下のチェック項目を確認して、ここ 1～2 か月の生活を振り返ってみましょう。

- □暑さ対策を怠っていた(脱水・夏バテ・熱中症など)
- □ひどい便秘が続いている
- □食生活が乱れていた
- □筋肉痛を伴う激しい運動をした
- □ぐっすり寝れない
- □いつもと違う病院で検査をした

### あなたはいくつ当てはまる？

こんなチェック項目がクレアチニン値上昇の原因なの？あまり腎臓には関係ないような…？
ピンと来ない項目もあるかもしれませんね。何が影響してしまったのか確認してみましょう。

#### ☑ 暑さ対策を怠っていた人は…

夏場は発汗による脱水で腎機能が落ちやすい季節です。積極的に水分補給が出来ていなかったな、食欲がなく栄養が偏っていたな炎天下に外出して腎臓に負担をかけてしまったな、そんな心当たりはありませんか？夏場に一時的に腎機能の数値が悪くなってしまった人は、涼しい秋になると上がった数値が回復する人も多いのです。
暑さで負担をかけていたなぁ～と心当たりがある人は早速今日から！
残暑厳しい9月も、引き続き脱水や夏バテ防止に気を配りましょう。

## ☑ひどい便秘が続いている

便秘をすると、腸の中で腎臓に負担をかける物質を排泄できずに溜め込んでしまいます。腎臓病から身を守るには腸内環境を整えることが大切です。発酵食品やねばねば食材を食べる、しっかり水分を摂る、良質の油を摂る（亜麻仁油やえごま油）、適度な運動をするのも便秘解消のコツです。ひどい便秘の場合は、市販の下剤ではなく“腎臓にやさしい種類の下剤”をお医者さんに処方してもらいましょう。

## ☑食生活が乱れていた

外食が多かったり、添加物（無機リン）の多い加工食品を多く食べていたり、減塩できていなかったり…食事の中には腎臓に負担がかかるものが含まれています。なるべく腎臓にやさしいメニュー選びを心掛けましょう。

## ☑筋肉痛を伴う激しい運動をした

激しい運動や筋トレをすると、腎機能が悪化していなくても一時的にクレアチニン値が高くなります。適度な運動は腎臓病を悪化させないためにも大切です。無理のない程度に体は動かすようにしましょう。

## ☑ぐっすり眠れない

十分な睡眠がとれていないと、腎機能が悪くなることがあります。暑くて寝苦しい夜は、寝具やパジャマを涼しい素材に変えてみたり冷房を活用したり工夫してみましょう。

## ☑いつもと違う病院で検査をした

実は医療機関ごとに検査会社が異なる為、いつもの病院と違うところで検査を受けると数値に誤差がでることがあります。
腎臓の数値の判断はいつもの病院の検査で経過観察しましょう。

## この時期食べたい旬の梨の話

旬の食材にはその時期に必要な栄養素がギュッと詰まっています。
梨は、カリウムを気にして果物を敬遠している方にはおすすめの食材。
カリウム 100 mg分で比較すると、バナナは 1/3 本しか食べられませんが、梨なら大玉 1/4 コ分くらい食べられます。
夏バテの疲労回復にもってこいなアスパラギン酸も豊富。梨独特の清涼感のある甘味はソルビトールという成分で、血糖値を上げず、整腸作用も期待できます。

## 9 月におすすめのツボ

自律神経の乱れに効くのが手首の内側にある『内関（ないかん）』というツボ。ふらつきやめまいにも効果がありあります。場所は手のひらから指 3 本分下がった部分の腱と腱の間の位置。痛きもちいい強さで 5 秒×3 回押しながらもみほぐしてみてくださいね。

過去のきよら通信は
コチラの QR コード

純炭粉末
公式専門店