

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、今月号よりお答えしていきますので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。



きよらの飲み方についてのご質問

Q. 数値が2年ほど安定しているので、飲む量を減らしても良いでしょうか？

(回答) 今の服用量でバランスがとれている証拠だと思います。飲む量を減らしてみて、数値が変化するようでしたら、早めに元の量に戻してください。

Q. 錠剤をかみ砕いて飲んだ方が効果はあるのでしょうか？

(回答) カプセルは2~3分で溶けて純炭粉末が出てきますが、錠剤が崩壊してバラバラになる迄60分程度かかります。しかし、腎臓に負担をかける尿毒症物質は大腸の悪玉菌が作っているので大腸に到達する時にはカプセルも錠剤も同じ状態で働いてくれます。但し、食事に含まれる添加物が気になる場合には、かみ砕いて飲んだ方が良いと思います。

余談ですが、錠剤をかみ砕いて飲み込んだ後には口の中が真っ黒になりますが、この状態で歯磨きすると、歯がツルツルになりますよ。

最近の研究で歯周病菌が作る毒素が腎臓病や認知症など様々な病気と関係していることが明らかになっているので、炭歯磨きは理にかなっているのかもしれません。



Q. 入院する予定ですが、きよらを飲み続けても平気ですか？

(回答) 「入院中はサプリメントを持ち込んで飲まないように」と言われることが多いかもしれませんね。きよらは、注射や点滴の成分を吸着することはありませんし、飲み薬とさえ時間を空けて頂ければ問題はありますが、心配な場合は医師へご確認ください。

Q. 小柄で体重も軽いので粒数を減らして飲んだ方が良いですか？

(回答) 健康食品は薬機法(旧薬事法)の関係で用量用法や飲み方の注意点を明記することができず、ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。

一般的な医薬品やサプリメントは腸から血液中に吸収されて全身を巡るので、低体重で循環血液量が少ない方は血中濃度が上がりすぎないように内服量を少なくすることがあります。

(循環血液量は体重の1/13で計算され、体重によって増減します)
一方、きよらの純炭粉末は腸の中を通過しながら働き、血液の中には吸収されません。

腸の長さは体格や性別で大きな差はありませんので、小柄で体重が軽くても粒数を減らす必要はありません。



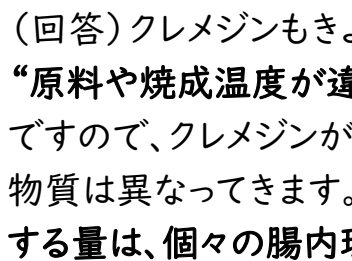
腎臓病のお薬についてのご質問

Q. フォシーガを飲むべきか悩んでいます。日本ではどれくらい処方されていますか？



(回答) 日経メディカルが 2022 年 1 月に行った調査では、臨床医の 4 人に 1 人がフォシーガを慢性腎臓病治療薬として使い始めたとの事。腎専門医に限ると 3 人に 2 人が自分の患者にフォシーガを処方した事があるそう。更に、フォシーガを処方した医師の約 8 割が腎臓病治療薬としての効果を感じているそうです。

Q. クレメジンが処方されましたが、きよらは中止した方がよいですか？



(回答) クレメジンもきよらの純炭粉末も同じ“炭”なのですが、炭というのは面白いもので“原料や焼成温度が違くと吸着できる物が変わる”という性質があります。ですので、クレメジンが吸着しやすい物質と、純炭粉末が吸着しやすい物質は異なってきます。腎臓に負担をかける尿毒症物質の種類や発生する量は、個々の腸内環境や、体質、食事内容の影響を受けます。

幅広くリスクをカバーする、という観点でクレメジンときよらを併用している方も沢山いらっしゃいます。ちなみに、クレメジンときよらは同時に飲んでも大丈夫です。

Q. バルドキソロンメチルという腎臓病の新薬はいつ頃使えるようになりますか？



(回答) バルドキソロンメチルは Nrf2 (エヌアールエフツー) というたんぱく質の働きを促す、全く新しい薬です。Nrf2 は酸化や炎症から身体を守る働きを担っており、当初は抗がん剤として研究されましたが、予期せぬクレアチニン低下作用が発見され、慢性腎臓病治療薬の候補として注目されるようになりました。

日本では協和キリンが、①アルポート症候群(日本に千人程度しかいない難病)、②糖尿病性腎症 ③多発性嚢胞腎で最終段階の臨床試験を行っており、2021 年 7 月にアルポート症候群に対してのみ厚労省に承認申請されました。一刻もはやく様々な腎臓病で使えるようになって欲しいところですが Nrf2 は抗酸化や抗炎症に関わる数百種類の遺伝子に働きかけるため、予期せぬ副作用に注意しながら臨床試験が進められ、承認申請が遅れているのかも知れません。



～4 月のオススメ、旬のいちごをたべよう♪～

カリウムが心配で果物を我慢している・・・なんてことはありませんか？ 血液検査でカリウムの値が引っ掛かっていなければ、我慢する必要はありませんが、摂りすぎるのも心配ですね。

そこで今が旬のイチゴの出番! 果物の中ではカリウムが少なめです。

カリウム 100 mg 分だと 57g (小粒6粒くらい) 食べられますよ。いちごに含まれる栄養素を効率的に生かすには、食後のデザートに食べるのがおすすめです。

いちごに含まれる嬉しい栄養

ビタミン C・・・コラーゲンを生成するのでたんぱく質と一緒に食べると◎

葉酸・・・赤血球造血に必要な栄養素です。ビタミン B12 (レバーなど) と一緒に摂ると◎

キシリトール・・・虫歯の抑制に効果的◎

純炭粉末

公式専門店