

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



コチラのQRコード  
過去のきよら通信は



## 👉腎臓を治す薬はないの？

特効薬がないと言われている腎臓病の治療薬ですが、実は開発は着実に進んでいます。早ければ2021年中にも承認されそうな薬や他の目的で使われている薬でも“腎機能を守る”ことが分かっている薬もあるんです。もう少し頑張れば、透析を回避できる世の中になるかも知れませんね！さて、どんな希望の光となる薬があるのか、今月号のきよら通信で見てください。



## 👉期待の新薬-その1

バルドキシロンメチルというこの薬は、まったく新しい切り口で腎機能を回復させる新薬です。この薬がどんな切り口で効力を発揮するかというと、細胞内物質“Nrf2”を活性化させてくれます。

Nrf2は酸化ストレスや炎症(腎機能悪化の原因)を調節する

司令塔のようなたんぱく質なので、活性化すると腎機能が回復すると考えられています。Nrf2活性化薬は腎臓だけでなく他の臓器に対しても保護的に働き、アルツハイマー病の認知機能改善も期待されています。何事もなければあと2年以内に承認されるので透析を先延ばしにして飲める日を待ちたいものです。

## 👉期待の新薬-その2

ASK1阻害薬という種類の薬が、糖尿病性腎症の薬として開発中です。ASK1とは腎臓が酸化ストレスにさらされた時に細胞死や炎症を引き起こすたんぱく質なのですが、これを抑えることで腎機能の悪化を防げるのではないかと研究開発がすすんでいます。

また、ASK1は組織を繊維化させてしまう事もわかっているので腎臓病のほか、肝臓の病気(非アルコール性の脂肪肝炎)にも効果が期待されています。

## 👉糖尿病治療薬がeGFR低下を改善

SGLT2阻害薬は尿中にブドウ糖を捨てて血糖値を下げてくれる薬で、すでに糖尿病治療に広く使われています。臨床試験にて、当初の想定を上回る結果が得られたため、早期に試験を終了し、2020年12月に慢性腎臓病治療薬として効能・効果追加の申請が終了しているものもあります。2021年3月時点では糖尿病と慢性心不全の診断がないと処方してもらえませんが、2021年1月に厚生労働省が慢性腎臓病治療薬として優先審査品目に指定したので、糖尿病や心不全がなくてもSGLT2阻害薬が使える日が来るはずです！

## 👉高血圧治療薬も腎機能低下を抑制

いつもの処方薬の中に血圧を下げる薬(降圧剤)がありませんか？降圧剤にはレニン・アンジオテンシン系阻害薬やカルシウム拮抗薬利尿剤など様々な種類がありますが、あなたが糖尿病で尿蛋白が出ている場合、ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬という種類の





降圧剤を処方されていたら、あなたの主治医は素晴らしい勉強家と言えます。この薬は沢山ある降圧剤の中ではあまり処方されない薬なのですが、2020年10月、世界一の医学誌に「尿蛋白陽性の2型糖尿病患者にこの薬とレニン・アンジオテンシン系阻害薬の両方を投与すると腎機能低下が抑制できる！」

という結果が掲載されました。(出典:メディカルトリビューン 2020年12月2日付記事より)

## 📌 iPS細胞から腎臓を再生

既に透析に入っている場合、透析から離脱するためには腎移植しか方法がありません。しかし、iPS細胞を使って腎臓を再生させる研究も着実に進んでおり、動物実験では既に成功の域に達しています。透析が必要でなくなる日も必ずやってきます！



## 📌 健康コラム～呼吸が浅くなっていませんか？～

あなたは1日何回呼吸をしているかご存知ですか？実は、人間は1日に2万回も呼吸をしています。でも、どんな風に呼吸をしているか意識している人は少ないはず。

1日たった5分だけ、質を意識したこんな呼吸法をためてみてはいかがでしょうか？

### 《1日5分だけ、酸素たっぷり呼吸法のやり方》

- ① いすに座って背筋を軽く伸ばし、目をとじる
- ② 8秒かけて鼻からゆっくり吐く
- ③ 4秒かけて鼻から吸う



腹式呼吸か胸式呼吸かは意識しなくてもOK。横隔膜を大きく上下に動かすようにし、上半身全体が肺(風船)だとイメージ

でその風船が大きく膨らむようにゆっくりと呼吸します。大事なものは「1・2・3・4……」とゆっくり呼吸を数えながら行いましょう。

## 📌 深い呼吸にはこんなメリットが！

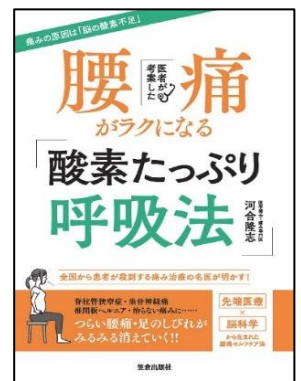
- ・横隔膜が大きく上下に動く自律神経が整えられる。
- ・全身の毛細血管の血流量がアップし血行が良くなる。
- ・体全身にしっかりと酸素が行き渡る
- ・脳の疲労が改善されストレスが軽減する

もっと詳しく知りたい方は『腰痛がラクになる酸素たっぷり呼吸法』という

本を読んでみてください。(すみません、ダステックでこちらの本は販売していません m(\_ \_)m)

本書では腰痛について取り上げられていますが、その他様々な不調を改善

するのに深い呼吸は役立ちます。100歳を超え現役医師として活躍した日野原重明先生も深い呼吸法を実践していたそうです。『しっかり深い呼吸をして、適度な運動、ストレスをためない、人生を楽しむ』が長寿のコツだそうですよ。



㈱笠倉出版社  
著者:河合隆司

実際にゆっきーも5分間実践してみました。頭がすっきりして体があったかくなる感覚が！

普段の呼吸がいかにか意識せず浅かったかをたった5分で感じました。

さっそく今から5分だけゆっくり呼吸をしてみませんか？

純炭粉末

公式専門店