

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『心の状態をコントロールして腎臓を守ろう』というお話でした。怒りや不安など、負の感情にとらわれすぎると、腎機能が下がります。気持ちがどんより暗くなったときは、脳をだますこちらの方法で解決！

過去のきよら通信は  
コチラのQRコード⇒



### ① 口角をあげて笑顔を作る😊

意図的に笑顔をつくと、不思議とネガティブ気分がやわらぎます。イライラむかむかした時はだまされたと思って口角をあげニコっとしてみましょう。

### ② 体を動かす👉

軽めのジョギングやウォーキングには幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンやエンドルフィンが分泌され、幸福感が得られます。1日20分程度を目安に体を動かしましょう。

## 📅 6月に入ったら…

腎臓に不安がある人は“食中毒”に気を付けて欲しいのです。たかが食中毒と思って『寝ていれば治るだろう』『病院に行くほどではない』なんて侮っていませんか？

## 📅 食中毒で腎機能が低下？

腎機能が低下していると、体内に老廃物が溜まってしまい、免疫力も低下しやすくなります。すると、健康な人ならやっつけてしまう食中毒の原因菌に負け、重症化につながります。下痢や嘔吐などで脱水症状になると、急速に腎機能が悪化したり、菌や菌が作る毒素が腎臓にダメージを与える事もあるんです。

## 📅 特に生肉にはご用心

2011年に起こった食中毒事件が発端となり、レバ刺しやユッケが焼肉屋さんから消えたのは記憶に新しいですね。生肉には様々な細菌がおり、特に腸管出血性大腸菌(O-157等)には要注意です。



## 📅 食中毒で急性腎不全になることも

大腸菌が作り出すベロ毒素という毒素は、毒性が強く危険です。ベロ毒素が腸から吸収され腎臓の毛細血管へ流れ込むと、急性腎不全を引き起こします。生肉を触った箸やトングで取り分けたり食べたりしない様、十分に気を付けましょう。

## 📅 腎臓病で食中毒にかかってしまったら

気を付けてほしいのは、病院の処方薬(血圧の薬・利尿剤・糖尿病の薬など)の飲み方。脱水症状時に飲み続けると、血圧が下がり過ぎて、腎臓の血流量が下がり、腎機能を悪化させることがあります。あらかじめ、かかりつけ医や薬剤師に体調不良時の薬の飲み方を確認しておきましょう。

(裏へ↓)



## 🍴 食中毒を防ぐ3つの習慣

それでは、食中毒を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。梅雨時期の食中毒の主な原因は細菌です。細菌は温度や湿度などの条件がそろくと、食べ物の中で増殖します。見た目やにおいだけでは分からないことが多いので、以下の3点に注意しましょう。

- ① につけない → 手洗いの徹底、包丁やまな板は食材ごとに使い分ける。
- ② ふやさない → 消費期限を確認、すぐに食べないものは冷蔵庫で保管、常温放置しない。
- ③ やっつける → 多くの菌は熱に弱いので、しっかり加熱調理する。

## 🍴 こんな食中毒にもご用心

### ・粉類(小麦粉・お好み焼粉・ホットケーキミックスなど)の保管場所に注意!

粉はダニの大好物。チャック付き袋や密閉容器に入れていても、わずかな隙間やチャックのふちについて残っている粉にダニが集まり増殖します。また、一度ダニが入ってしまった粉類は加熱しても無害化しません。開封後はなるべく早く使い、密閉容器に入れ冷蔵庫で保管しましょう。

### ・カレーは2日目が美味しいというけれど👹

残ったカレーを鍋ごと常温で置いておくのはNG。通常は加熱調理すると大半の菌は死滅してしましますが、ウェルシュ菌という菌は熱では死なず冷ましている途中の鍋の中(40℃前後)で増殖します。なるべく食べきれる量を作るようにし、残った場合は小分けにして急冷するようにしましょう。

### ・水筒にスポーツドリンクやジュースを入れていると👹

金属製の水筒にスポーツドリンクやジュースを入れるのはNG。含まれる成分(酸や塩分)によって金属が溶け出し、中毒症状を起こす場合があります。特に水筒の内側に傷があるような古い水筒は要注意。金属製の水筒ではなくプラスチック製のものを使うようにしましょう。

## 🍴 6月の不調は天気のせい?

梅雨時期の不調の原因は天気の悪さからくる『気象病(※)』かもしれません。

(※)雨が降りそうになると頭痛、だるさ、めまい、関節痛、古傷の痛み等の症状が起こる病気。

最近の研究では、気圧の変化(特に低気圧)が自律神経のバランスを乱し、不調を起こす原因だとわかってきています。

## 🍴 気象病にもオススメのマッサージ

この時期のあらゆる不調を軽減するには、耳マッサージがおすすめ。耳の真ん中を親指と人差し指でつまみます。つまんだまま気持ち良いと感じる強さで上→横→下と半円を描く様引っ張ってみましょう。

30秒ほど往復して動かすとポカポカして巡りが良くなります。耳には沢山のツボがあり簡単で気持ちいいのでぜひやってみましょう。



# 純炭粉末

公式専門店