

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(^-^)/
今月号のテーマは、「腎臓に不安があっても大丈夫?」、ふと不安になる
日常生活の素朴な疑問についてお答えします。



過去のきよら通信は
ココでご覧頂けます→



👉 タバコは吸っても良いの？

タバコの煙自体が AGE(糖化物質)体内に蓄積すると老化の原因に。また、喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を低下させ腎臓の血管を硬くしてしまうので・・・できれば禁煙を(^o^)/



👉 サプリやビタミン剤は飲んでもいいの？

体によい成分が配合されているサプリやビタミン剤ですが利用しきれなかった成分が腎臓から排泄される際に腎臓の負担になる事もあります。飲みすぎには注意して下さい。また、リンやカリウムを多く含む商品もありますので、製造メーカーに含有量を確認して下さいね。

※きよらは体に負担をかける物質を「出す」ことで健康に貢献するので、何らかの成分を「入れる」サプリとは真逆の発想で開発されました。

👉 運動してもいいの？

激しい筋トレやマラソンのような負荷が強い運動は、クレアチニン値が上がります。しかし、「クレアチニンが上がるなら運動はしない方がいい」と思いこんでしまうのは間違いです。



適度な運動により、腎機能を落とす原因(糖尿病や肥満・高血圧など)を解消する事が期待でき、腎臓の負担も軽減できますよ。特に、ゆっきーのオススメはウォーキング！
全身の筋肉の約7割は下半身にあり、歩くことで全身の血流がよくなります。
1日6000歩～10000歩を目安に、季節を感じながらウォーキングを始めてみませんか。

👉 お風呂やサウナは入ってもいいの？

温熱療法で腎不全のマウスの腎障害が軽減されたという論文があります。体を温めることは腎臓にも◎。入浴前にコップ1-2杯の水を飲んでから、半身浴で40℃前後のお湯に10分程度つかるといいでしょう。



サウナの場合は、汗をたくさんかいて脱水状態になってしまうと、腎機能の数値が悪くなる場合があります。サウナでは無理は禁物！“○分間入る”などと我慢しないでください。汗をかいた分、十分に水分を補給してゆっくり体を休めてください。

👉 夜更かしてもいいの？

出典:CKD発症のリスクと睡眠の関係(J Clin Sleep Med. 2019 Mar 15;15(3):393-400. doi: 10.5664/jcsn.7660.)

質の良い睡眠が不足すると、腎臓病を発症するリスクが高くなります。これは睡眠障害による自律神経の乱れと、全身に炎症が起こりやすくなるからではないか?と考えられています。また、普段のお薬(利尿剤や降圧剤など)が原因で睡眠障害に陥ってしまう事もありますので「最近よく寝られないなあ」と感じたらお医者さんに相談してみてください。





🍷 ペットに飲ませてもいいの？

ワンちゃんやネコちゃんでも腎機能が落ちる場合があります。また、ペットフードの中にはペットちゃんの体に負担のある成分が多い事も。きよらを使っている動物病院もあるので、ぜひペットちゃんにもきよらを食べさせてあげてください。※体重 5kg 当たり:錠剤 3 粒/カプセル 1 粒が目安。

🍷 お酒って飲んでもいいの？ 出典:旭化成ファーマホームページ

食事制限の多い腎臓病なので、「お酒も当然ダメなんでしょう？」そう思いますよね。ところが、断酒するほど飲んではダメという事はなく飲みすぎなければ OK とのこと。アルコール換算で 20g 程度が適量です。

例:ビールなら 500ml、日本酒なら 1 合(180ml)、焼酎ならコップ半分(100ml)、ウイスキーならダブル(60ml)、ワインなら 2 杯弱(200ml)くらいが目安です。

アルコールを摂取すると、体が脱水状態になってしまうのでお酒と同等以上の量のお水を飲みながらたしなむと、腎臓にもより優しくなります。



☕ コーヒーは飲んでもいいの？

1 日 3~4 杯のコーヒーを飲む日本人では心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患の死亡リスクが約 40%も低下するとの報告があります。慢性腎臓病でもコーヒーで死亡率が低下するという報告もあり、1 日 4 杯程度のコーヒーは問題ないようです。但し、カリウムの多い

インスタントコーヒー(なんと、ドリップコーヒーの約 3 倍のカリウム量です)や砂糖たっぷりの缶コーヒーより香り高いドリップコーヒーを選ぶ事をおすすめします。

🍜 ラーメンは食べてもいいの？

腎臓病の場合は、塩分の摂りすぎは大敵！1 日の塩分摂取量は 6g 迄が基本ですが、ラーメン 1 杯スープまで完食すると 1 日分の塩分量をオーバーしてしまいます。ラーメンが食べたいときにはスープは残してください。

またメニュー選びでも、タンメンなど具の多いラーメンを選んで(煮卵やネギを追加しても◎)麺より先に具から食べ始めると、腎臓の負担になる血糖値の急上昇を抑えられますよ。



🍎 果物は食べたらダメなの？

カリウムが気になって好きな果物を我慢していませんか？

腎臓病が軽度で医師にカリウム制限と言われていなければ(血液検査でカリウム濃度が 4~5.4 の範囲内であれば問題ありません)

無理に果物を我慢する必要はないかもしれません。この時期

おいしいリンゴや温州みかんは比較的カリウムが少なめです。カリウム 100 mg 分だと、リンゴなら 83g、温州みかんは 66g も食べられますので、旬の果物も楽しめますね。ただし、100% 果汁ジュースでも濃縮還元タイプやドライフルーツ等はカリウムが高いので注意して下さい。

メールやお電話で頂いたご質問を今後もきよら通信でお答えします！
これってどうなの？という疑問があればお気軽にお尋ねくださいね。

純炭粉末

公式専門店