

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☑  
今月号は、弊社にお寄せいただいた様々な疑問に回答させていただきます。



過去のきよら通信は  
こちらからご覧ください→



## エヌセイズの入った湿布や塗り薬で腎機能に影響はある？



以前より、エヌセイズという成分の入った飲み薬  
(解熱鎮痛薬や風邪薬)は腎機能を損なう副作用があるので、  
「腎機能に不安がある場合は服用に注意しましょう」とお伝えしています。  
“エヌセイズ”は、炎症を抑える作用もあるので、肩こりや腰痛、関節痛を  
和らげる湿布や塗り薬の主成分としても使われています。

飲み薬ではないけれど、腎機能が不安な場合は使っても良いのか？ 心配になりますよね。  
湿布や塗り薬に含まれる代表的なエヌセイズ(インドメタシン・ロキソプロフェン)について添付文書  
を確認してみると、飲み薬と違って、腎障害の副作用は記載  
されていませんでした。ただし、妊娠中の使用では胎児の  
腎機能に障害が出たという報告があるそうなので、  
妊娠の可能性がある場合は使用を避けた方が良さそうです。

これから出番が増えそうな風邪薬は  
エヌセイズが入ったものも多いので  
こちらの詳しい記事もぜひご覧下さい→



## 腎機能に不安がある場合はどの病院に行ったらいいの？

健診でクレアチニンの値が引っ掛かったのに何も言われなかった…  
このまま病院に行かなくてもよいの？ という疑問もよく寄せられます。  
さて、こんな時は①～④のうち、どの科を受診するのが良いでしょうか？



- ① 通いやすいかかりつけの内科
- ② 腎臓はおしっこを作るから泌尿器科
- ② 腎臓と言えば“透析”クリニック
- ④ 腎臓専門医のいる腎臓内科

おすすめは①と④です。

腎臓が悪いなんて思ってもいなかった場合、どの科で診てもらえばいいのか迷うのも当然です。  
そこで、腎臓学会のガイドラインを参考にしながら、診療科の特徴をご紹介しますね。

### ①内科

eGFR が 45 以上で血尿や尿蛋白がなければ  
通いやすい内科で良い、とされています。  
年に 2~3 回、血液検査で腎機能が維持されて  
いるかチェックしてもらおうと安心ですね。

※但し 40 歳未満で eGFR が 45~50 の場合  
年齢の割に腎機能が低下しすぎている可能性も  
あるので④の腎臓内科に診てもらおうと安心です。

### ③透析クリニック

文字通り透析治療を専門にしている病院です。  
早期の慢性腎臓病治療よりも透析や腎移植  
といった末期腎不全患者さんの  
“クオリティ・オブ・ライフ向上”を目的に診療が  
行われている病院が多いです。

### ②泌尿器科

腎機能低下の原因を探って服薬や生活指導で  
治療する内科的アプローチよりも、膀胱や尿管の  
異常、結石、腫瘍、腎移植など、主として外科的な  
治療を専門とする場合が多い診療科です。

### ④腎臓内科

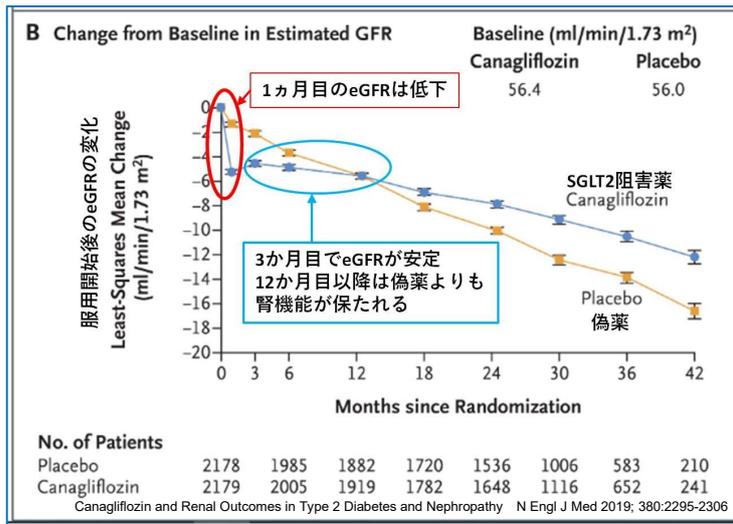
腎臓病の内科的治療が専門の診療科です。

- ・eGFR が 44 以下の場合
- ・血尿が出ている
- ・尿蛋白が出ている

上記に該当する場合は腎臓内科の門を叩く事を  
オススメします。大病院でなくても、腎臓学会に  
籍を置いている“腎臓専門医”がいる病院もある  
のでインターネットなどで調べてみてくださいね。

## フォシーガを飲み始めたら数値が悪くなってしまった。

2021年8月に慢性腎臓病の治療薬として使えるようになったフォシーガ(SGLT2阻害薬)ですが、飲み始めの数か月間はeGFRが低下(クレアチニン値が上昇)することが明らかになっています。フォシーガと同類のカナグル(2022年6月に慢性腎臓病治療薬として承認されたSGLT2阻害薬)の



論文データが分かりやすいのでご紹介します。

1か月目は急激にeGFRが低下しますが、3か月目で安定し、12か月目以降は偽薬よりも腎機能が保たれていることが分かります。弊社のお客様からも「数値が悪化したので減薬や服薬中止になった」というお話をチラホラお伺いします。

飲み始めて検査結果が悪化してもビックリせず「飲み続けた方が良いのか？」を主治医の先生に相談してください。

フォシーガについて  
こちらの記事で詳しく  
解説しています→



## きよらは最大何粒迄飲んでもよい？

目安量は商品に記載しておりますが、目安量より多くお召し上がりいただいて大丈夫です。ラットを用いた安全性試験では、人間の1日目安量の約50倍量を28日間与え続けても体重減少や栄養失調などの副作用は認められませんでした。



※ラットの寿命を2年、人間の寿命を80年とすると、単純計算ではありますが、1日300カプセルを約3年飲み続ける量に相当します。

目安量では物足りないなと感じるときは、目安量の倍量程度まで増やしていただいても構いませんので、体調をみながらご自身にベストな量を探ってみてください。

## 体がきよらに慣れて効果が薄くなることはないのか？

同じ薬を長く飲み続けると、徐々に効きが悪くなったり、量を増やさないと効果を感じられなくなることがあります。薬に慣れる状態(薬に対して耐性を示す状態)には2種類の作用機序があります。

### ①トレランス

薬の分解・排泄速度が速まったり、薬の作用点(受容体)が減って効きが悪くなる。

### ②レジスタンス

細菌やウイルス、腫瘍など薬のターゲットが変異を起こして、薬が効き難くなる。

きよらは健康食品ですので効果をうたうことができませんが、“耐性”の心配はないと考えています。というのも、きよらの純炭粉末は血液中に取り込まれて腎臓に直接働きかけるものではなく単に消化管の中を移動して便と共に排泄されるだけなので、①のトレランスは起こりません。また、抗菌剤のように細菌を殺したり増殖を止めるものではなく、体内に取り込みたくない物質を捕まえて便と共に出ていだけなので、②のレジスタンスも心配は無いと考えています。

但し、腎臓に負担をかける腸内悪玉菌の種類や数は個人差が大きく、食事や体調でも変化するので、目安量を基準として適宜調節してください。