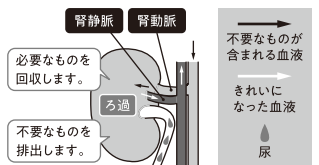


孫の手により

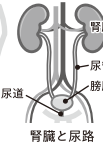


腎臓の役割にはいくつもあります。その中でも重要なものが、血液をろ過して「体にとって不要なもの(老廃物など)と「体にとって必要なもの」を仕分けすることです。余分な老廃物や水分、塩分などは、尿として排泄します。



1つの腎臓には動脈と静脈という2つの太い血管がつながっていて、大量の血液が流れ込んでいます。腎臓は体重の200分の1の重さしかないのに、およそ1リットルもの血液が流れ込んでいます。老廃物が取り除かれてきれいになった血液は、心臓に戻されます。

腎臓は、腰より上の背中側に左右に1つずつある、空豆のような形をした握りこぶし大の臓器です。



腎臓の役割の1つは、血液の中から要・不要なものを仕分けること

腎臓は何をやるの?

腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、慢性腎臓病（CKD）など、なにか不具合が起きていても、かなり進行しないと自覚症状がありません。そのため気づいたときには、透析が必要など、取り返しがつかない状態になっていることも少なくありません。慢性腎臓病とはどのような病気か、どのように早期発見すればいいのか。腎臓専門医の高山医院・竹森愛先生にお話を伺いました。

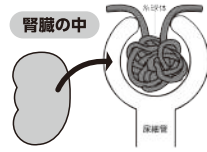
腎臓は気づかないうちに弱っていく。毎年検診をうけて早期発見＆早めのケアを！

「腎臓は一度悪くなると回復は難しく、加齢なども影響して悪化の一途をたどります。悪くなるスピードをゆっくりにして、腎臓が元気である時間をできるだけ長くすることが大切です。毎年必ず検診を受けて早期発見＆早めの治療につなげていきましょう！」

高山医院 医師 竹森 愛 先生

今月のテーマは **慢性腎臓病（CKD）の早期発見**

お薬には、主に腎臓で排泄されるものと、肝臓で代謝・分解するものがあります。高齢になると腎臓の機能も低下して



腎臓の中には毛細血管のかたまり（糸球体：しきゅうたい）が毛糸の球のように丸まってつまっていて、毛細血管からもれ出た水分は「尿管」に流れ込み、お薬などの化学物質やその他の成分を吸収し、尿として排泄します。

特に高齢の方は、腎臓に負担のかかる薬に注意を！

腎臓は毛細血管の集まりであり、動脈硬化につながるような生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など）は、腎機能低下の要因となります。また喫煙や塩分の摂りすぎなどもリスク要因です。そして加齢も大きな原因となります。80代では2人に1人がCKDの疑いがあるとされます。

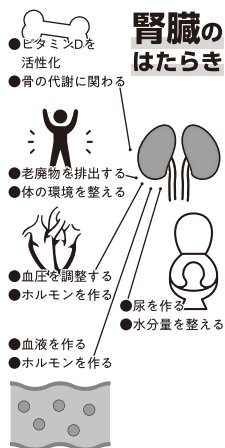
動脈硬化を招くような生活習慣病や、喫煙、塩分の摂りすぎが要因に

慢性腎臓病（CKD）の原因は、



数カ月〜数年の経過で、腎機能が徐々に低下していく痛気

慢性腎臓病（CKD）とは



腎臓には、体にとって不要なものを尿として排出する以外にも、血圧を調整したり、体内でビタミンDを作り出したり、多くの働きがあります。

検査で、①か②のいずれか、あるいは両方が3か月以上持続した場合、CKDと見なされます。

次のページでは、さらに詳しいCKDの情報と、日常生活で心がけたい腎臓を労るセルフケアのポイントをご紹介します。



◆血液検査——②腎機能の低下を調べる

◆尿検査——①腎臓の障害を調べる



腎臓は、数カ月〜数年という時間をかけて少しずつ弱っていくので、気づいたときには透析や腎移植が必要になってきた、とならないよう、少しでも早く見つけることが大切です。自覚症状がないため、検診をして尿検査や血液検査の数値を診る必要があります。

早期発見のポイントは、検診を受ける以外に方法はなし！尿、血液検査を必ず受けて

高齢者や腎機能が低下している人は注意したいお薬

- ◆鎮痛薬
非ステロイド系抗炎症薬（NSAIDs：エヌセイズ）
ロキソニン、ボルタレン、モービック、セレコックス、ポンタールなど
- ◆骨粗しょう症の薬
- ◆抗生剤



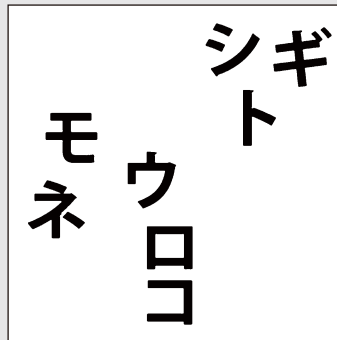
いきますので、主に腎臓で排泄されるお薬を多量に服用すると、腎機能の急速な低下を招きかねません。特に以下の薬剤を服用する際には、「腎機能は大丈夫ですか」と確認したり、「腎機能が低下している」旨を医師に伝えましょう。



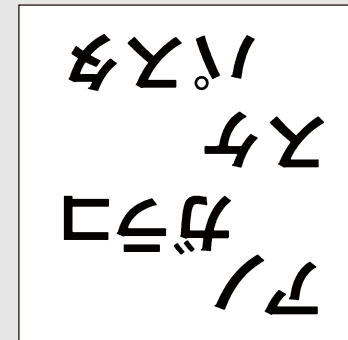
頭の体操/脳トレ【野菜の名前クイズ】 脳トレ.com

2つの野菜の名前が画面のカタカナの中にあります。2つの野菜の名前を教えてください。

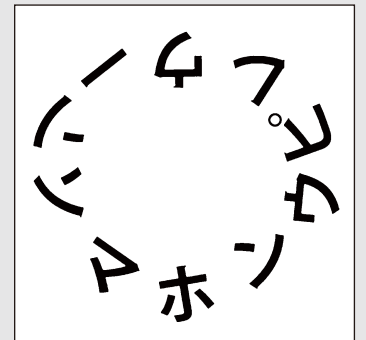
問題①



問題②



問題③



ちょこっと一言

「♪ささの葉さらさら のきばにゆれる お星さまきらきら きんぎんすなご♪」7月と言えば七夕の季節ですね。いよいよ本格的な夏に入り、暑さのピークが訪れます。皆さんお元気ですか。暑さ厳しくなるこの時期、くれぐれもお体を大切にしてくださいね。



今月の健康思考のテーマは、「慢性腎臓病（CKD）」そしてトピックスは、「腎臓をいたわり、悪化させないためのケアQ&A」といったテーマで、腎臓専門医の高山医院・竹森愛先生にお話を伺いました。お忙しい中お話を聞かせていただきありがとうございます。

「腎臓は沈黙の臓器」と呼ばれ、病気が進行しないと症状が現れにくい臓器で、そのため、気がついた時には、人工透析が必要となってしまったりなど、取り返しがつかない状態になっていることも少なくないそうです。そのためまずは検診を受けて早期発見＆早めの治療につなげていきましょう！

医療保険で受けられる『訪問マッサージ治療』のご案内

このような方に、マッサージ・リハビリをお勧めします。

- ☑ 「痛み」や「むくみ」がある方
- ☑ 関節が動きにくい方
- ☑ 「寝たきり」や「歩行困難」で自立通院が出来ない方
- ☑ 麻痺のある方

★体験マッサージで一度マッサージ治療をお試ください。お気軽にお問い合わせください。

世田谷事業所 〒158-0097 東京都世田谷区用賀2-34-15 コンフォートメゾン用賀203号	中野事業所 〒165-0026 東京都中野区新井2-31-1 中野クリエートビル302号	赤羽事業所 〒115-0055 東京都北区赤羽西1-17-6 佐藤ビル701号	千住事業所 〒120-0043 東京都足立区千住宮元町 30-18-2F	蒲田事業所 〒144-0051 東京都大田区西蒲田6-7-12 ミリアレジデンス西蒲田306号
吉祥寺事業所 〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町 1-10-21 ドミール北107号	町田事業所 〒194-0041 東京都町田市玉川学園7-26-9 チェリーヒルズ壺番館101号	川崎事業所 〒214-0037 神奈川県川崎市多摩区西生田 3-5-11 ロイヤルハイツ106号	江東事業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸5-15-13 永和ハイツ101号	横浜事業所 〒220-0072 神奈川県横浜市西区浅間町1-4-11 プロスペア横浜西口501号

事業所共通
電話番号

03-6228-1601

事業所共通
FAX

050-3457-9321

事業所共通
メールアドレス

otoiwase@magonoteclub.co.jp

スマホ又はタブレットのカメラで読み取っていただくとLINEやホームページがご覧いただけます。

ホームページ用QRコード



LINE用QRコード



お問い合わせはお近くの 訪問マッサージ「孫の手倶楽部」各事業所へ

<https://www.magonoteclub.co.jp>

孫の手倶楽部

検索

【本社】〒162-0822 東京都新宿区下宮比町 2-18 グランドメゾン飯田橋804号 TEL.03-5228-1351 FAX.03-3267-4251

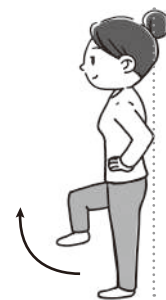
きょうの体操

「バランストレーニング」で姿勢、動作の安定と転倒予防!

ご高齢者においては、バランス感覚を鍛えることで転倒予防や老化の予防などに大きく役立ちます。今回は、転倒予防のためのバランストレーニングのトレーニング方法についてご紹介していきます。ご自分に合ったバランストレーニングを見つけてください。

手軽なバランストレーニング

① 片足立ち



片足立ちを行うバランストレーニングです。片足立ちは、バランス能力の評価としても使用されることが多い運動です。目を開けた状態で片足立ちが20秒以下の方、目を閉じた状態で片足立ちが5秒以下の方は転倒の危険性が高くなると言われています。

② つま先上げ



つま先上げのバランスのトレーニングです。意外にもバランスを崩してしまうのがつま先上げです。重心が後方に移動するため後方にバランスを崩しやすくなります。このバランスを崩しそうなときに、股関節と足関節を中心に姿勢を保とうとする機能が働くため、バランストレーニングの導入編としてはオススメです。

目標回数

10回×2セットを目安に行ってください。

③ かかと上げ



ヒールレイズと呼ばれるかかと上げのバランストレーニングです。かかと上げを行うことで、ふくらはぎの筋力をアップするだけでなく、バランス感覚を高めてくれる効果が期待できます。こちらのバランストレーニングでは、前方へバランスを崩しやすくなるので転倒に十分に注意して取り組んでください。

目標回数

10回×2セットを目安に行いましょう。

④ 腰回し



腰を回し股関節でバランスを保つトレーニングです。腰や骨盤を動かす運動のため、不良姿勢の改善や便秘改善にも効果が期待できます。ご高齢者の転倒予防の導入編としてオススメです。

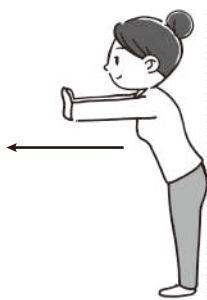
運動のポイント

1. 腰を中心に、大きく回してください。
2. 骨盤に手を当てることで骨盤の位置や動きを確認しながら行うことができます

目標回数

時計回り10回、反時計回り10回を目安に行ってください。

⑤ リーチ



前方へ手を伸ばすバランストレーニングです。手は床と水平に保つように意識して、できる限り遠くまで手を伸ばします。リハビリテーションでは内乱運動と呼ばれ、バランス感覚を高める効果が期待できます。ご高齢者の転倒予防のためのバランストレーニングとしてもオススメです。

目標回数

10回×2～3セットを目安に行ってください。

今月のトピックス

腎臓をいたわり、悪化させないためのケアQ&A

症状が出る前から、塩分制限をスタート。腎臓を守るためにも、血圧や血糖などのコントロールを



お話を伺ったのは…【記事監修】高山医院 医師 竹森 愛 先生

2013年、杏林大学医学部卒業。2013年、同大学附属病院・腎リウマチ膠原病内科へ入局。2023年より現職。認定内科専門医、腎臓専門医、透析専門医。「腎臓はわかりにくい臓器のため、正しい知識を持っている方は少ないかもしれません。地域のかかりつけ医として気軽に相談できる存在でありたいですし、長く元気に生活していただくサポートができればと思っています。」

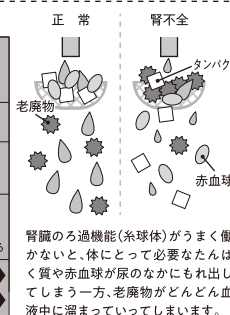
腎臓の機能はいちど失われると、ほとんどの場合、回復することがありません。そのためなるべく早く異常を発見し、治療&ケアによって腎機能の低下を防いだり、スピードを遅らせることが大切です。日常生活ではどのようなことに気をつければいいか。腎臓専門医の高山医院・竹森愛先生にお話を伺いました。

Q 早期では症状がないそうですが、どのくらいで症状が現れますか？

A 腎臓の機能が50%程度失われて、ようやく症状が現れます

腎臓の機能が健康なときに比べて半分近くまで低下して初めて、自覚症状が現れます(表を参照)。ステージ3(腎臓の機能50%程度)では、夜中に何度もトイレに行く、血圧が上昇する、貧血になるなどの症状が現れます。ステージ4(腎臓の機能30%程度)では、疲れやすさ、むくみ、尿量の減少などが現れます。つまり何らかの症状が出て受診したときには、腎臓の機能はすでに半分以上、失われていることがわかります。放っておくと透析療法が必要になる可能性があります。ステージ1～2のうちに食生活など生活習慣の改善をスタートし、薬物療法を開始することが大切です。年に1度の検診(健康診断)は必ず受けるようにしましょう。

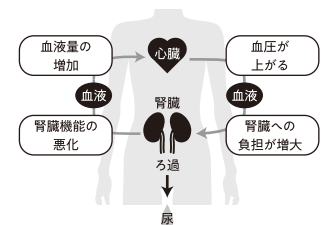
CKDステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKDステージ3	CKDステージ4	CKDステージ5
推算GFR値 (ml分/1.73m ²)	90以上 89～60	59～30	29～15	15未満
腎臓の働きの程度				
症状	・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	・疲れやすくなる ・むくみが出る	・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法		透析療法・腎移植などの準備	



Q 高血圧や糖尿病があると、どうして腎臓にも良くない影響があるのでしょうか？

A 腎臓は毛細血管のかたまり。血圧や血糖のコントロールが不十分だと、腎臓のはたらきが低下してしまいます

腎臓は毛細血管のかたまりだとご紹介しましたが、高血圧の状態が続くと、腎臓の血管にも動脈硬化が生じ、腎臓のはたらきが低下してしまいます。腎臓を守るためにも高血圧は放置せず、医師の指導のもとコントロールしていきましょう。また糖尿病の血糖コントロールが不十分で高血糖の状態が続くと、腎臓の中にある毛細血管のかたまり(糸球体)がダメージを受けてしまいます。高血糖状態が続くとたんぱく尿が出るようになり、腎臓のろ過機能が低下する恐れがあります。糖尿病の血糖コントロールもきちんと行っていきましょう。



Q 食生活は、どんなことに気をつけたいですか？

A ステージ2までは塩分制限、ステージ3以上では塩分、たんぱく質、カリウム、リンの摂取制限が必要です

ステージ1～2では、塩分の摂りすぎに注意をし、1日6g未満に抑えます。たんぱく質は過剰に摂らないように気をつけましょう。ステージ3以上では、塩分は1日6g未満、たんぱく質の摂り過ぎに気をつけつつ、症状(ステージ)にあわせて、カリウム、リン、水分の摂取制限も行います。

カリウムを多く含む食材	カリウムを減らす調理のコツ	リンを多く含む食材	リン酸塩に注意! インスタント食品、スナック菓子などには「リン酸塩」が添加されている場合がありますので注意!
生の野菜	くだものは水にさらす	シラス干し	

ステージが進行すると、カリウムやリンなどのミネラルの排泄も難しくなります。カリウムが体に溜まると、手足のしびれや不整脈が生じる場合も。生の野菜は茹でこぼし、くだものは水にさらしたり、缶詰を利用したりしましょう。またリンが体に溜まってしまうと、骨がもろくなりやすくなるため、摂取を制限します。スナック菓子や乳製品などの食べ過ぎに気をつけましょう。

Q なかなか運動できません。やはり体は動かした方がいいですか？

A 家の周りを散歩したり、家の中でストレッチやラジオ体操を!

週に2～3回、20～30分程度のウォーキングをしましょう。ゆっくり無理のないペースで歩くことが大切です。もし歩くのが難しい場合には、家の中で軽くストレッチをしたり、ラジオ体操をするのもおすすめです。

Q 慢性腎臓病と診断を受けていますが、他科を受診するときに気をつけることはありますか？

A 腎機能が低下していることや、わかればステージも伝えて!

たとえば膝や腰の痛みで整形外科を受診すると、エヌセイズ(NSAIDs)と呼ばれる非ステロイド性抗炎症薬(いわゆる痛み止め)を処方されることが多いですが、飲み続けると腎臓の機能が低下するスピードが増してしまいます。

また内科などでよく処方される抗生剤も、使い続けると腎臓に負担をかけてしまうので、ステージによって処方する量を調整しないといけない種類の薬剤があります。

他科を受診する際には「慢性腎臓病です」あるいは「ステージ4です」など医師に伝えてください。



Q 暑い時期ですが、水分の摂り方で気をつけることはありますか？

A ステージ3までの方はたっぷり、4以上の方は普段より少しだけ多めに水分を摂ってください

ステージ1～3の方は、十分に水分補給をして脱水を防いでください。体内の水分が足りないと、お小水が出なくなってしまいます。ステージ4,5の方は、普段よりひとくち、ふたくちほど多めに水分を摂ってください。お水とお茶がおすすめです。スポーツドリンクは多量に摂取しないでください。