

今月のテーマ

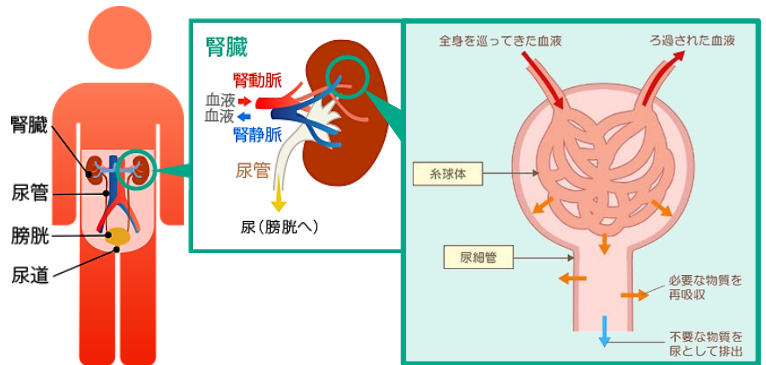
## 新たな国民病「慢性腎臓病」

～生活習慣病がある人は要注意！！～

## ◆「腎臓」はどんな臓器？

腎臓は、大人の握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。

腎臓は、血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体外へ排出し、体に必要なものは再吸収して体内に留める働きをしています。これによって体内の体液量やイオンバランスを調整しています。また腎臓では、血圧の調節、血液をつくる、骨を丈夫にするなどの働きをもつ様々なホルモンが作られており、体を健康な状態に保っています。



## ◆慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)とは？

**慢性腎臓病(CKD)**は腎臓の働きが低下した状態や、尿中にたんぱくが漏れ出る(たんぱく尿)ような、慢性に経過する腎臓病の総称です。あまり耳にしないかもしれませんが、患者数は1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、**新たな国民病**ともいわれています。

## 【慢性腎臓病の代表的な病気】

- 糖尿病性腎症…糖尿病の合併症の一つで腎臓の働きが低下する
- 腎硬化症…高血圧と加齢が影響 糸球体が障害される
- 慢性糸球体腎炎…何らかの免疫異常や炎症が関わって発症 IgA 腎症や膜性腎症などを含む

発症には、腎臓自体の病気である「慢性腎炎」や、生活習慣病の「糖尿病」や「高血圧」が最も大きく影響します。また、肥満・メタボリックシンドローム・脂質異常症・高尿酸血症も影響します。これらの疾患は慢性炎症を起因としており、長年の生活習慣が原因といわれています。さらに加齢と喫煙も影響します。

## ◆慢性腎臓病を予防するためにできることは？

慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下し続けると、**脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症のリスクが高まる**と言われています。また、慢性腎臓病が進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や腎臓移植が必要になってしまいます。

初期の慢性腎臓病では**目立った自覚症状は現れません**。気付かないうちに時間をかけてゆっくりと進行していくため、右のような症状が自覚されるときは、病気がかなり進行している場合が多いといわれています。体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しいため、**定期的に健康診断を受けることが大切**です。

また、腎臓は飲食の影響を受けやすいため、食事に気をつけることで腎臓の負担を軽減することができます。**減塩・たんぱく質制限・適正エネルギー量摂取の3つに気を付けた食事を心がけましょう。**

## ▼こんな自覚症状はありませんか？



夜間尿

夜間に何度もトイレに…



むくみ

靴や指輪がきつくなる



貧血

立ちくらみや貧血がたびたび起こる



倦怠感

疲れやすく、常にだるい感じがする



息切れ

少し早歩きしただけで息が切れる



今日は

熊本県

## ◆8月にかかりやすい疾病は…？

脳梗塞は、脳に栄養や酸素を運ぶ血管が詰まってしまい、その血管よりも先にある細胞が壊死してしまう病気です。この血管の詰まりは血栓という血の塊が原因で発生します。夏は大量の汗をかくので、体が水分不足の状態になりやすい傾向があります。水分不足になると血液がドロドロになり血栓ができやすくなるので、血管も詰まりやすくなります。

## ◆脳梗塞を予防・改善する食事法

食塩の摂り過ぎや肥満に注意し、こまめな水分補給が大切です。抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ファイトケミカル、体内の余分な塩分を排出するカリウム、食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。これらの栄養素は野菜、果物、海藻、キノコ、種子類などに多く含まれています。DHAやEPA(青魚・マグロ・鮭など)、タウリン(魚介類)、硫化アリル(ニンニク・たまねぎ・ニラ・ネギなど)、オレイン酸(オリーブオイル・種子類・アボカドなど)、ナットウキナーゼ(納豆)は血中脂質のバランス改善や血栓予防に役立ち、クエン酸(酢・レモン・梅干しなど)や食物繊維はコレステロールの吸収を抑えます。飽和脂肪酸(動物性肉脂・バター・ラードなど)やアルコールは控え、トランス脂肪酸(マーガリン・ショートニングなど)や果糖ブドウ糖液糖(清涼飲料水など)は避けるようにしましょう。

### アジのトマトマリネ

【材料(2人分)】

アジ(3枚おろし)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
トマト	1個
たまねぎ	1/2個
パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ1
★酢	大さじ2
★水	大さじ2
★三温糖	小さじ1



【作り方】

- ①たまねぎは薄切りに、トマトは1cmの角切りに、パセリはみじん切りにする。
- ②アジを食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ③保存容器に★を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、②を両面こんがりと焼く。アジに火が通ったら、すぐに③につける。
- ⑤たまねぎ、トマトを加えて全体を軽く混ぜ合わせ、30分以上味をなじませる。
- ⑥器に盛り付け、パセリを散らす。

### トマト

- ・熊本県は生産量日本一を誇り、一年を通して栽培されています。
- ・抗酸化作用のあるβ-カロテン【体内でビタミンAに変換される】、ビタミンC、ビタミンE、リコピン【ファイトケミカル：色素成分】が豊富で、それぞれの相乗効果で活性酵素を抑え、アンチエイジング、免疫力の向上、動脈硬化・ガン・生活習慣病の予防に役立ちます。
- ・クエン酸やカリウムも多く含まれ、疲労回復や高血圧の予防に効果があります。
- ・種子のまわりのゼリー状の部分はグルタミン酸【うま味成分】が多く含まれていますので、捨てずに食べましょう。



### ポイント

脳梗塞の予防にとっても大切な「減塩」のポイントは、味付けは1回にすることです。うま味成分【グルタミン酸(アジ・トマト)・イノシン酸(アジ)]や酸味(酢・トマト)を活かすことで、マリネ液に塩分を入れなくてもおいしく頂けます。硫化アリル(たまねぎ)は水に弱いので、水にさらさず調理することで効率よく摂取できます。またタウリン(アジ)やカリウム(パセリ・アジ・トマト・たまねぎ)も水に溶けやすい性質があり、マリネ液にはこのような栄養素が溶け込んでいます。多くの健康効果のあるクエン酸をはじめとする有機酸(酢)も含まれており、マリネ液は飲むようにしましょう。そのためにも「減塩」は大切です。



## 一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

### JR九州 「特急 A列車で行こう」

熊本駅と天草エリアの玄関口の三角駅をむすぶ観光列車。列車名はジャズの名曲「Take the 'A' Train」から取ったもので、天草(Amakusa)の頭文字などの意味合いがあります。

「16世紀の天草に伝わった南蛮文化」をテーマにデザインされた車内は、ステンドグラスや華やかなシートクッションで彩られています。1号車にはバーがあり、沿線名産のデコポンを使用したハイボールや地元名産品を購入できます。ドリンクを片手にゆったりとした大人の旅をどうぞ！

フォトサービスや乗車記念証で旅の記念づくりをお手伝いしてまいりますよ！



出典：JR九州