≪きたかみ駅前内科クリニック　院内通信≫

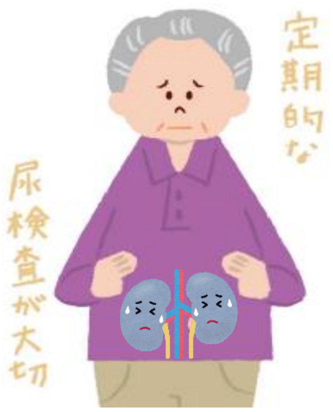
令和７年・５月号

●知っておきたい腎障害の症状について

～　「**糖尿病・高血圧**」に注意すべき　**腎障害の自覚症状とは？**～

　腎臓は、血液の老廃物を 200 万個の糸球体という「ろ過装置」で綺麗にする働きをしています。しかし、加齢に伴い腎機能は低下します。さらに、糖尿病患者さんの場合では、高血糖が続くと糸球体が障害され、蛋白尿、体のむくみや高血圧がおこってきます。さらに進行すると、ろ過をする働きが低下し、尿毒症となり、倦怠感・息切れなどの症状があらわれ、透析療法が必要になります。

　定期的な尿検査を行って、自覚症状のない早期の段階で高血圧や糖尿病の予防・治療を行う事が大切です。



●運動療法について

～ **普段の生活の中なかで　活動量を増やすコツ** ～

　私たちの生活の至る所に「自動車」が常に活用されています。

　とくに公共交通機関の発達が不十分な地方では、移動手段として自動車が不可欠な場合が多いため、運動不足になりやすいです。

　普段の生活活動で消費されるエネルギー量は一日の消費エネルギー内の「25～30%」もあることから、生活活動の量を増やす意識を高めることも有用です。

　たとえば、座っている時間が長い人は、立ってできる家事はなるべく立ちながら、自動車通勤の人は自転車や徒歩に変えてみる、コンビニエンスストアやスーパーから離れた駐車場に車を止めるなど、ご自分のライフスタイルに合わせた工夫をして運動不足を解消してみましょう。

●今日からできる食事療法

～ **栄養と同時にカロリーにも注意したい食品** ～

季節の変わり目、体調管理が上手くいかないと風邪をひきやすくなります。予防対策として「のど飴」を舐めたり、ビタミンＣが多く含まれているという理由から「みかん」を一日の適量範囲以上に食べてしまうかたを見かけます。

　一見、身体に良い事をしているように思えても、糖尿病の患者さんにはオススメできません。風邪を予防する上では、普段から良好な血糖コントロールを保つことで感染予防につながります。砂糖を多く含む飴は「虫歯」にもなりやすいので、「ノンシュガーキャンディー」などで対応してみましょう。また、ふだんから外出から帰ってきた時には「うがい、手洗い」を心がけていると、感染予防にもつながります。

野菜の力～旬野菜と栄養の話～かぶ～

かぶのチカラ　～成分と食べ方～

根部分は大根とよく似た栄養構成で、カリウム、ビタミンC、食物繊維を含むほか、でんぷん分解酵素のジアスターゼを含みます。ジアスターゼは消化を助け、胃もたれや胸やけを防ぎますが加熱に弱いのが特徴です。
葉部分はβ-カロテンを含むほか、ビタミンCやE、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維を多く含みます。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収しやすいため、炒め物等におすすめです。

管理栄養士の今月おすすめ料理　「新玉ねぎとブロッコリーの油揚げグラタン」

材料　（2人分）

油揚げ	2枚
玉ねぎ	大1個
ブロッコリー	2分の1房（芯（しん）もつかいます）
トマト	1個

味付け

マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	20ｇ
塩コショウ	適量

作り方

①玉ねぎは、くし切りして、電子レンジ600Wで3分加熱します。
②洗ったブロッコリーも、食べやすいように切り、電子レンジで2分加熱します。
③耐熱皿に、玉ねぎ・ブロッコリーを平に並べ（上記は鉄板）食べやすいように切ったトマト・油揚げをのせて、マヨネーズをかけます。
④トースターで6分ほど焼いて完成です。（油揚げは焦げやすいので、注意しながら焼いてください）

栄養素（一人分）
エネルギー量：237kcal　たんぱく質：11ｇ　脂質：12.9ｇ　炭水化物：22.5ｇ（糖質15.5ｇ　食物繊維7ｇ）

「アルコール」と「食事」について

お酒を主食「ごはん」の代わりにしていませんか？ アルコール飲料は主食の代わりにはなりません。主食を抜いてアルコールをとり続けると食欲増進につながり、結果的に余分な「エネルギー量・塩分量」を摂りすぎてしまうことも…。寝る前の飲食、アルコールの摂りすぎは肥満や高血圧、脂肪肝になりやすいので注意が必要です。

ハイリスク飲酒を避けましょう！

厚生労働省は2024年2月発出の飲酒ガイドラインにおいて生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたりの純アルコール摂取量が「男性40ｇ」「女性20ｇ」以上と定義しています。

●純アルコール量20ｇとは？・ビール500ml（5%）・缶チューハイ350ml（7%）・日本酒（15%）180ml