

レディ 株式会社 レディ薬局



健康百話

～今回は香川大学医学部の安岐先生にお話を伺いました。～

講師紹介

香川大学医学部地域
医療再生医学講座
客員教授（医学博士）
安岐 康晴 先生
(あき やすはる)



資格：日本内科学会認定総合内科専門医
日本腎臓学会認定腎臓専門医
日本透析医学会認定透析専門医

プロフィール

昭和62年3月 大分医科大学(現大分大学)
医学部医学科卒業
平成3年3月 香川医科大学(現香川大学)
医学部大学院医学研究科修了
平成3年4月 香川医科大学助手医学部
平成17年4月 宮野病院副院长
平成27年4月 香川大学医学部地域医療
再生医学講座客員教授
平成28年4月 小豆島中央病院 勤務

小豆島中央病院

電話：0879-75-1121
住所：〒761-4301

香川県小豆郡小豆島町池田2060番地1
受付時間：(月～金)

午前：8:00～11:00・午後12:30～15:00

診療時間：(月～金) 午前：9:00～
午後：13:30～

診療時間	月	火	水	木	金	土
午 前					9:00～	休診
午 後					13:30～	

休診日：土・日・祝

ホームページ：URL:<http://shozu-iryou.jp>



健康
情報!

腎臓を大切に しまじょう。

日本全国で透析治療を受けている方は2014年末の時点で約32万人(2014年日本透析医学会統計による)となり、いまだに年々増え続けています。透析になる方のほとんどは慢性腎不全という病気からです。慢性腎不全は腎臓の働きが徐々に低下していく病気です。その原因として以前は慢性腎炎が多かったのですが、最近は糖尿病の合併症である糖尿病性腎症に由来する慢性腎不全が増えています。また高血圧症に合併する腎硬化症に伴うものも増加しています。

◆血圧、血糖コントロールの重要性

では腎臓を悪くしないためにはどうすれば良いのでしょうか？腎臓にとって血圧が高いことが最大の機能低下のリスクとなります。したがって、血圧の高い方は降圧剤を服用してきちんと血圧のコントロールすることが大切です。糖尿病の方は血糖をきちんとコントロールすることも必要です。血糖コントロールが良好な糖尿病の方は腎臓が悪くなることはほとんどありません。

◆食事制限の重要性

そして腎臓病の方にとって何より大事なのは食事制限です。腎臓の悪い方にとっては塩分とタンパク質の制限が非常に重要です。塩分とタンパク質を取りすぎると腎臓の仕事量が増えるので腎臓が疲弊してきます。そして最終的に腎臓の働きが低下してきます。腎臓が悪いと診断された方は、なるべく早い時期から食事制限をすることが大切です。タンパク質を含む食品としては肉や魚だけでなく、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)、大豆製品(納豆、味噌など)などもあります。タンパク質を全く摂取しなければ人間は生きていいくことができませんが、控えめにすることで腎臓の仕事を減らすことができ、腎臓の疲弊するわち腎機能低下を遅らせることが可能となります。患者さんそれぞれの腎機能の程度によって制限の度合いが異なりますので腎臓専門医に相談下さい。

腎臓がすごく悪くなると血液透析や腹膜透析などの代替療法や腎移植が必要となります。腎臓を悪くしないために上手に血圧や血糖をコントロールすると共に毎日の食事に気をつけましょう。