

腎臓の健康 vol.3 ~慢性腎臓病と薬について~

薬剤師 堀井 亮平

現在のところ、残念ながら慢性腎臓病(CKD)を治癒させる治療法はありません。そのため、CKD治療の主体は病気の悪化を抑制することです。薬を正しく使って腎臓を守り、腎臓の働きを補っていくことが大切です。今回はその薬の一部と注意が必要なものについてご紹介します。

腎臓を悪くする因子から守る薬

薬の種類	効果
降圧薬	血圧の上昇を抑えます
糖尿病治療薬	高血糖状態を改善します
高尿酸血症治療薬	高尿酸血症の状態を改善します
脂質異常症治療薬	コレステロールや中性脂肪を下げ、動脈硬化を予防します

低下した腎臓の働きを補う薬

薬の種類	効果
高カリウム血症治療薬	カリウムを吸着し、体外に排泄します
高リン血症治療薬	リンを吸着し、体外に排泄します
活性型ビタミンD3薬	カルシウムの吸収を補い、骨がもろくなるのを予防します
エリスロポエチン製剤	造血ホルモンを補い、貧血を改善します

注意が必要なもの

● 鎮痛薬・解熱薬

処方薬、市販薬に関わらず、薬の種類によっては腎機能を悪化させる可能性があります。

● 抗菌薬

腎臓の働きに応じて、薬の量の調節が必要なものがあります。

● サプリメント・健康食品

普段何気なく使用される物の中にもカリウムやマグネシウムなど、摂りすぎると良くないものや他の薬の効果を弱めるものなどがあります。

薬は医師の指示通りに飲むことが大切です。自己判断で中断したり、調節しないようにしましょう。疑問点や気になることがあったら、医師・薬剤師に相談しましょう。

お薬手帳はお持ちですか?今飲んでる薬や薬同士の飲み合わせなどを確認することができ、有用です。まだお持ちでない方は、この機会に利用されてみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルス抗原定量検査ははじめました!!

完全予約制 会社への提出や帰省を目的とした方が利用されています。

対象	無症状の方(発熱・咳などの症状がない)
料金	20,000円(税込) ※自費診療となります
検査	月~木曜日(10:00~)
結果	翌々営業日以降に郵送

抗原定量検査とは...

最も優れている検査と言われるPCR検査と同等にウイルスの検出が可能です。当院ではだ液検査を実施します。



【注意事項】

- 結果判明までにお時間を要しますので、余裕を持ってお申込ください。
- 濃厚接触の方、接触アプリCocoaの接触アラートによる検査は対象外です。
- 陰性と出たとしても「採取材料にウイルスが含まれていなかった」ということであり、新型コロナウイルス感染症を完全に否定できるものではないことをご留意ください。
- 証明内容について事前に提出先へご確認ください。
- だ液採取1時間前から、飲食、歯磨き、うがいはお控えください。

★詳しくはホームページをご確認ください。

● お問い合わせ

☎043-486-1155 平日 8:30~17:00



年末年始の休診についてお知らせ

12月29日(火)~1月3日(日)は休診です。

- ◎ 休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(月)までにご来院ください。
- ◎ 休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

☎043-486-1151(代)

※番号のかけ間違いにご注意ください。  
なお、年始は1月4日(月)より通常通り診療を開始いたします。

《新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うお願い》

- ◆ 新型コロナウイルス感染症を疑う場合の受診は必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。
- ◆ 休診期間中は救急時間外出入り口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)
- ◆ 面会原則禁止  
※ 医師からの説明など、病院からの依頼の場合は除きます。ご来院の際はマスクを着用し感染対策にご協力ください。

駐車料金改定のご案内

11月1日(日)より  
駐車料金を下記の通り変更しました。  
ご理解とご協力をお願いします。



改定日:令和2年11月1日(日)AM0時  
変更前:入庫から8時間100円、以降100円/時間  
新料金:入庫から12時間200円、以降100円/時間

飲み込む力を鍛えましょう  
~誤嚥性肺炎予防対策~

健診センター 看護師 高木 直美

加齢とともに「むせることが多くなった」「飲み込みが負担だ」と感じている方も多いのではないのでしょうか。飲食物や唾液などが誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。このとき、唾液や食べ物に含まれた細菌が肺に入って増殖し炎症が起こるのが「誤嚥性肺炎」です。のどの筋肉が衰えて、飲み込む力が弱くなると「誤嚥性肺炎」が起こりやすくなります。飲み込む力を維持するために、無理せず、楽しみながら、のどや舌の筋肉を鍛える体操を毎日の生活に取り入れましょう。

■ 嚥下おでこ体操

おへそをのぞき込むようにあごを引き、額に手のひらをあてます。のどぼけ周辺に力を入れながら、手と額を5秒間押し合います。このとき、首の前傾を意識して力を入れましょう。10回を1セット、1日3セットを目安に行います。力を入れすぎると首を痛めることがありますので、注意してください。

■ あご持ち上げ体操

顔を下に向けて、かっぱい顎を引きます。その姿勢のまま、あごの下に両手の親指を当てます。あごは下に、親指は上へと同時に力を入れて、押し合う状態を5秒間保ちます。このとき、のどぼけ周辺に意識して力を入れます。10回を1セット、1日3セットを目安に行います。力を入れすぎると首を痛めることがありますので、注意してください。

■ のどや舌の筋肉を鍛える「声だし」

早口言葉を書いてみたり、口を大きく動かしながら「ばたから・ばたから・ばたから」のように音を繰り返したりすることが、嚥下時や飲み込みに必要な口の動き筋肉の動きをスムーズにする練習になります。

- ① 唇を閉じてから「バ、バ、バ、バ」と発します。
- ② 舌を上あごにしっかりとつけて、「タ、タ、タ、タ」と発します。
- ③ のどの奥に力を入れて、「カ、カ、カ、カ」と発します。
- ④ 舌を丸めて、舌先を上の前歯の裏につけて「ラ、ラ、ラ、ラ」と発します。
- ⑤ 「バ、タ、カ、ラ」と4音続けて発します。ここまでは1回とします。10回を1セットとして、1日3セットを目安に行いましょう。

参考資料:NHKきょうの健康 2020年9月号「飲み込む力が衰えると」

栄養科通信

健康野菜「ヤーコン」

ヤーコンは南米アンデス原産のキク科の多年生植物で1984年から日本に持ち込まれ、1987年から試験栽培が始まりました。品種改良もなされ、北海道で多く栽培されています。

さつま芋の様な見た目ですが生で食べることができます。梨のようにシャキシャキして甘味があり美味しい旬は11月~2月です。葉はヤーコン茶として飲用に利用されています。

ヤーコンは、オリゴ糖(フラクトオリゴ糖)、食物繊維、ポリフェノールを多く含み、中でもオリゴ糖は野菜の中でも最も多く含まれています。オリゴ糖は、分解されずに大腸に到達して善玉菌の餌となり、腸内活性化に繋がって便秘の改善に期待されます。1食で100gまでを目安に食べるとよいでしょう。ヤーコンは乾燥に弱く時間がたつにつれ甘さが減ります。丸ごと新聞紙で包み冷暗所で10日ほど保存は可能ですが早めに食べるのがよいでしょう。冷凍保存する場合は生のまま使いやすい大きさに切り、平らに小分けしてラップに包みます。解凍せずそのまま加熱調理に使用しましょう。

炒めてもシャキシャキ美味しい金平のレシピをご紹介します。

シャキシャキ金平

(5人分)

材料

ヤーコン.....200g	しょうゆ.....27g
人参.....40g	みりん.....27g
ゴマ油.....12g	白ごま.....18g

- ① ヤーコンの皮を剥き1分ほど水にさらし水気を切る。
- ② ヤーコンと人参を4cmの細切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し人参を炒め、ヤーコンを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ しょうゆ、みりんを加え汁気がなくなったら火を止め、ゴマを加える。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 86kcal ◎たんぱく質: 1.5g ◎脂質: 4.5g  
◎炭水化物: 9.1g ◎食塩相当量: 0.8g

栄養士 岸本 顕子

聖隷

12月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Dec.1.2020  
発行者/ 佐藤 慎一

vol.197



9月からの約2ヶ月院内職場間留学を行いました。他部署を見学・体験し、業務の効率化やより良い医療に繋がっています。

- \* 腎臓の健康 vol.3/ 新型コロナウイルス抗原定量検査ははじめました!!
- \* 年末年始の休診についてお知らせ/ 駐車料金改定のご案内
- \* 飲み込む力を鍛えましょう ~誤嚥性肺炎予防対策~
- \* 各科外来担当および診療内容
- \* 食養 ビタミンD(Vitamin D)
- \* 栄養科通信 健康野菜「ヤーコン」

愛をテーマに、継続とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

