

光山通信

光山医院の“今”を伝える健康情報誌 MITSUYAMA TSUSHIN 2008 OCTOBER VOL.1

1

シリーズ腎臓 vol.1

腎臓のはたらき

■腎臓病なんでも相談室

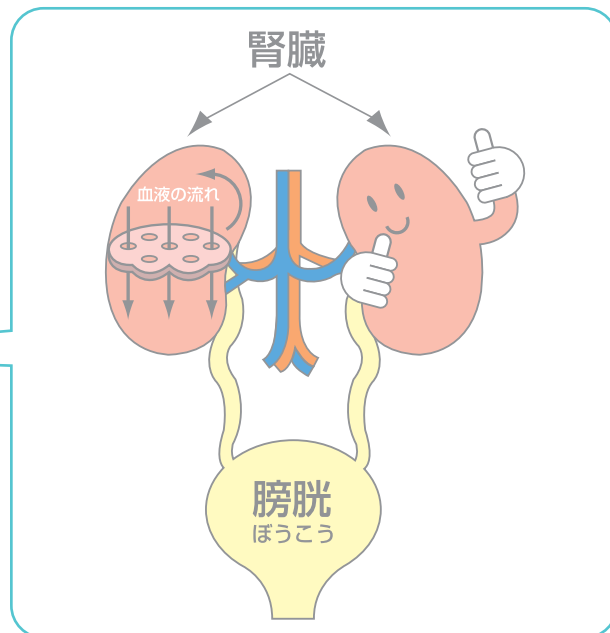
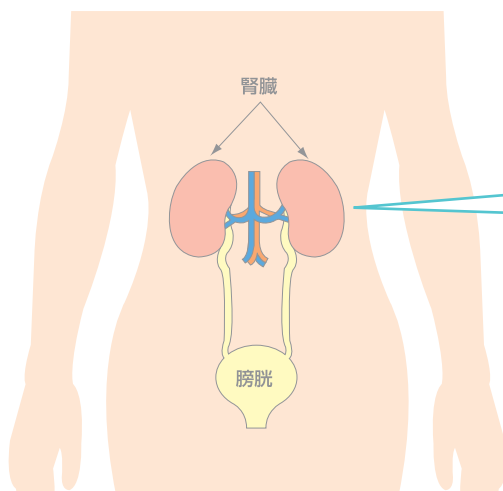
■腎臓病に負けない! 彩食健美レシピ vol.1

インフルエンザの予防接種について



腎臓は体の健康調節センター

腎臓は体の健康バランスを保つ上で重要な役割を果たしています。



腎臓の主なはたらき

① 体内の老廃物を排泄する

腎機能が低下すると、尿が出なくなり、体内に毒素がたまります。

② 体内環境のバランスを一定に保つ

腎機能が低下すると、体内の水分量や電解質(ナトリウムやカリウム、カルシウムなど)に過不足が生じ、生命維持に重大な影響を及ぼす危険性があります。

③ 造血刺激ホルモンを分泌する

腎機能が低下すると、造血に関わるホルモンの分泌量が減り、貧血症状が現れます。

④ ビタミンDを活性化して骨を丈夫にする

腎機能が低下すると、血液中のカルシウムが少なくなり、骨がもろくなります。

⑤ 血圧を適切にコントロールする

腎機能が低下すると、レニンが過剰に分泌され、血圧が高くなります。

腎臓病に
負けない!



彩食健美レシピ

vol.1 監修:大庭元子栄養士

少しのお肉と春雨でボリューム満点!

春雨入り春巻き

材料(1人分)

- 春巻きの皮 / 2枚
- 豚肉 / 25g
- タケノコ / 10g
- ネギ / 10g
- 春雨 / 10g
- 干しシイタケ / 1枚
- 塩 / 0.4g
- コショウ / 少々
- ゴマ油 / 小さじ1/2
- 小麦粉 / 適量
- 揚げ油 / 適量

作り方

- (1) 干しシイタケは水で戻して、石づきを取り除き、千切りにする。豚肉、タケノコ、ネギも千切りにする。春雨は熱湯でゆで、食べやすい長さに切っておく。
- (2) フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を入れて少し炒め、他の材料も加えて炒める。塩・コショウで味を付け、ザルにとって汁気を切り、2等分にしておく。
- (3) 春巻きの皮で(2)を包み、合わせ目に水溶き小麦粉を塗ってのり付けする。
- (4) 180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げ、食べやすく切って盛り付ける。

調理のポイント!

- 中の具材はお好みで変えてください。
- 仕上げにはしょうゆをかけずに、練りがらしや柑橘類で減塩を!
- カリウム制限のある方は、野菜を下ゆでしてから使ってください。



シリーズ腎臓 vol.1

腎臓のはたらき

監修／光山哲生 Tetsuo Mitsuyama

内科 医学博士
日本内科学会認定医
日本腎臓病学会専門医
日本透析学会専門医

「病気や医療のことは、専門的すぎて分かりにくい」「病気にならないための予防法を知りたい」…光山医院では、こうした患者様の声を反映させるため、「光山通信」を発刊いたしました。光山医院をご利用いただく患者様、地域の皆様に発信する情報誌として、医療に関する有意義な情報や病気の予防法などをお伝えしていきたいと思っています。特集に当たる「シリーズ腎臓」では、長年、腎臓病の診療にたずさわってきた経験を生かして、腎臓のしくみや病気、透析治療などについて、分かりやすくお話ししたいと思います。第1回目は「腎臓のはたらき」について取り上げます。

腎臓は、腰のあたり、腸の後ろに左右1対あり、ソラマメのような形をしています。大きさは握りこぶしくらいで、1個の重さは120～150g。ネフロンという100万個の基本構造からできています。小さな臓器ですが、ここには1分間に1000ml～1200mlもの血液が流れています。これは心臓から排出される循環血液量の約20%にも相当します。腎臓は、体に不要な老廃物や取り過ぎた物質を血液中からろ過し、尿として対外に排泄するという重要なはたらきをしています。また、体液の濃度や量の調節をし、体内環境を一定に保つはたらきもあります。骨をつくるビタミンDの活性化や血圧の維持に重要なレニンの生産なども行っており、私たちの体の健康バランスを一定に保つ上でも重要な役割を果たしています。これらのはたらきにより、私たちの血液はいつもきれいな状態に保たれています。腎臓病を発症すると、こうした腎臓の機能が低下して、体の中の老廃物や余分な水分を排泄できなくなり、体に毒素がたまり、いろいろな症状があらわれてきます。まさに、人体にとって“肝腎”かなめの臓器というわけです。

腎／臓／病／な／ん／で／も／相／談／室



Q.糖尿病で腎臓が悪くなるって本当ですか？

A.近年、慢性腎不全の患者様に最も多いのが、糖尿病からおこる糖尿病性腎不全です。これは糖尿病の合併症のひとつで、糖尿病の状態が長期間続くことにより、腎機能が低下していき、最後には慢性腎不全へと進行していく病気です。進行すると命にかかわるため、透析や腎臓移植が必要となってきます。ほかの腎臓病に比べて進行が早いため、早期発見と適切な治療が必要となってきます。

インフォメーション

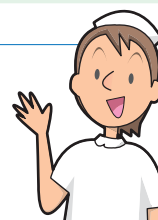
駐車場を増設しました。

光山医院の裏手の南側に、新たに駐車場(40台収容可能)を増設しました。全部で120台駐車できるようになり、さらに便利になりました。もちろん無料でご利用できますので、遠方からの患者さんも安心して車でお越しください。なお、駐車場のご利用について、ご不明の点がございましたら、受付までお申し出ください。



お知らせ

●インフルエンザの予防接種について



光山医院では、11月1日よりインフルエンザの予防接種を実施しています。インフルエンザの予防接種は、原則として13歳未満は2回、大人は1回です。生後6ヶ月の赤ちゃんから接種できます。インフルエンザは、普通の風邪よりも症状が急激で重く、特に、乳幼児がインフルエンザ脳症を併発すると、重い後遺症を残すことがあります。また、高齢者がかかると、肺炎を併発して重症化するケースもあります。

抗体ができるまでには3~4週間を要しますので、毎年インフルエンザが流行する前、12月中旬頃までに予防接種を受けられることをおすすめします。

接種料金について

生後6ヵ月~13歳以下 …… 1回1,000円(2回)
大人 …… 1回3,000円(1回)

※予約の必要はいりません。

※65歳以上の方は、市から補助があります(防府市在住の方は1,050円です)。平成20年度の検診受診券をお持ちください。

診療科目

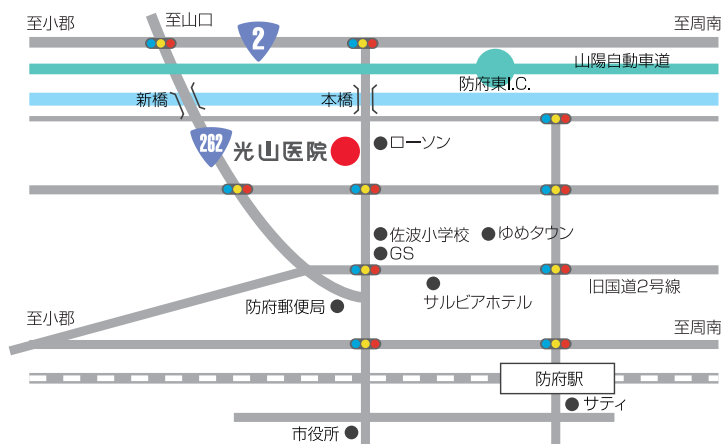
内 科／循環器科／呼吸器科／放射線科
整形外科／リウマチ科／リハビリテーション科
小 児 科／耳鼻咽喉科／血液透析



医療法人 光恵会

光山医院
MITSUYAMA CLINIC

〒747-0042 山口県防府市今市町21-15
TEL.0835-22-1361/FAX.0835-22-1778



この情報は、EPAのホームページに掲載されています。
EPA（環境省）のホームページに掲載されています。
http://www.epa.go.jp/