

# 光山通信

光山医院の“今”を伝える健康情報誌

MITSUYAMA TSUSHIN 2009 JUNE VOL.5

5

シリーズ腎臓 vol.5

腎臓病の薬について

- 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.5
- 食中毒を防ぎましょう!
- 小児科時間外診療のご案内
- 新設駐車場のご案内





# 腎臓病の薬について

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

腎臓病の治療の基本は食事療法ですが、薬物療法や日常生活の改善も必要です。腎臓病の主な薬には、「病気の進行を抑える薬」と病気が進行することで起こる「合併症を改善する薬」があります。腎臓病以外の薬を処方するときや、造影剤を使った検査を受けるとき、市販の薬を買うときは、必ず腎臓病であることを告げましょう。薬によっては、腎臓病を悪化させたり、腎臓病で服用している薬の作用を弱くしたり、他の薬の副作用が出やすくなったりする場合があります。また、具合が良くなったからと判断して服用をやめてしまったり、量や回数を変えるのは危険です。腎臓病には自覚症状がないものも多く、症状の有無は薬を飲むかどうかの決め手にはなりません。自己判断をせず、主治医の指示に従って、正しく服用することが大切です。

■腎臓病の治療のために使われる主な薬には、次のようなものが挙げられます。

※内服薬のみを紹介しています。

腎臓病を悪化させる因子／合併症		使用する薬／効果や目的	
高血圧	腎臓病が進行すると、高血圧になります。高血圧になると、腎臓の機能がさらに低下し、高血圧を助長するという悪循環に陥ります。	降圧薬	血圧を下げる薬です。さまざまな種類があり、それぞれ特徴ごとに使い分けられます。
水分の貯留	腎臓の機能低下や塩分の摂りすぎなどで、体内に水分がたまると、むくみや高血圧などの症状を引き起こします。	利尿薬	むくみをとるために投与されます。尿中のナトリウム、水分などの排泄を促す作用があります。
高血糖	高血糖の状態が長く続くと、腎臓の血管に障害が起き、そのために腎臓の機能が低下して、糖尿病性腎症になります。	糖尿病治療薬	糖尿病の治療効果が不十分だと、糖尿病性腎症が進行します。腎臓の機能が低下している場合は、望ましくない糖尿病治療薬もあるので医師の指示を守りましょう。
高脂血症	血液中の悪玉(LDL)コレステロールが高い状態が続くと、動脈硬化を進行させます。	高脂血症治療薬	血液中の悪玉(LDL)コレステロール値を低く抑えます。動脈硬化を抑制し、腎臓病の進行を抑えられることがあります。
腸管内毒素	腸管内にたまった毒素は、血液中に吸収され、腎臓病を悪化させる原因になります。	経口活性炭製剤	腸管内の毒素を吸着させる薬です。ほかの薬と一緒に服用すると、十分な効果を得られない恐れがあるため、医師の指示を守ることが大切です。
貧血	腎臓機能が低下すると造血ホルモンが不足し、貧血になります。また、貧血が腎臓に障害を与える原因にもなります。	エリスロポエチン製剤 鉄剤	貧血を改善する薬です。造血ホルモンのエリスロポエチンや鉄分を補います。

## 腎／臓／病／な／ん／で／も／相／談／室



Q 病院で処方される薬以外に、腎臓に良い薬や健康食品はありませんか？

A 今のところありません。腎臓病の場合、食事療法や日常生活の改善などが治療に有効であるということは分かっていますが、それ以外の民間療法が有効であるという根拠はありません。よく雑誌やテレビなどの体験談で「腎臓病が治った」という健康食品が紹介されていることがありますが、しっかりした臨床試験が行われていない場合が多く、本当にその健康食品が有効であるかどうかは分かりません。一部のネフローゼ症候群はステロイドホルモンや免疫抑制薬などで治療が可能ですが、それ以外で腎臓病を根本的に治す治療薬はありません。漢方薬についてもその有効性は、はっきりと証明されていません。

## 日常生活の注意点 治療の基本は自己管理です。 自分の病気をしっかり知って、気長に取り組みましょう。

### 規則正しい生活を送る

1

暴飲・暴食を避け、睡眠不足や過労などで無理をしないように心掛けましょう。食事についての詳細は、「光山通信vol.4」を参考にしてください。アルコールの摂取は、肝臓が悪くない場合、適量であれば問題はありません。



### ストレスをためない

2

ストレスは腎臓に行く血液の量を少なくし、腎臓のはたらきを悪くしてしまいます。なるべくストレスをためない生活を送ることを心掛けましょう。



### タバコを吸わない

3

タバコは百害あって一利なし。タバコに含まれているニコチンが血管の周りの筋肉を収縮させるため、血管が細くなってしまいます。その結果、血液の循環が悪くなり、血栓(血のかたまり)ができやすくなります。禁煙に取り組みましょう。



### 医師に相談する

4

食事や服薬、日常生活については、主治医の指導を守りましょう。何か分からないことや心配なことがあれば、その都度相談しましょう。



腎臓病に  
負けない!  
彩食健美レシピ



vol.5 監修:大庭元子栄養士

## ビーフン+春雨でボリュームアップ! ビーフン入り野菜炒め

エネルギー/374kcal  
タンパク質/6.0g  
塩分/1.2g

材料(1人分)

- ビーフン/40g
- 水煮タケノコ/20g
- 植物油/大さじ1杯
- 春雨/15g
- タマネギ/20g
- 中華の素/大さじ1/3杯
- ベーコン/1枚
- ニンジン/10g
- 塩/0.5g
- キャベツ/30g
- ピーマン/10g
- コショウ/少々

### 作り方

- (1) ビーフンは軟らかくなりすぎない程度にゆでておく。
- (2) 春雨もゆでて、5cm程度の長さに切っておく。
- (3) ベーコン、キャベツ、水煮タケノコは、短冊切りにしておく。
- (4) タマネギ、ニンジン、ピーマンは千切りにしておく。
- (5) フライパンに油を熱し、ベーコン、野菜を入れて炒め、(1)、(2)の順に加える。
- (6) 全体に火が通ったら、中華の素、塩、コショウで味付けをして出来上がり。

### 調理のポイント!

- ビーフンはうるち米からできているので、ご飯と同じタンパク量と考えましょう。
- ビーフンの代わりにそうめんやうどんを使ってもOK。乾燥そうめんはタンパク質がやや多めなので、ビーフンの量の2/3に減らして使いましょう。

## ■食中毒を防ぎましょう！

梅雨から夏にかけては、細菌を原因とする食中毒が多く発生する時期です。特に、食中毒の原因となる微生物は肉や魚についている場合が多いため、注意が必要です。菌を手や調理器具などを介して食品につけない、ついてしまった菌は増やさない、食品や調理器具についた菌は殺す、まずはこの3つの原則を守って食中毒を防ぎましょう。

### 知っておきたい！ 食中毒予防の 3 原則

#### 1 菌をつけない

- 洗える食べ物はよく洗う
- キッチンを清潔に保つ
- 肉や魚はしっかり包んで、ほかの食材とくっつけない
- 手洗いをしっかりする



#### 2 菌を増やさない

- 買った食材はなるべく早く食べる
- 保存するときは、冷蔵庫・冷凍庫に入れる



#### 3 菌をやっつける

- 調理するときはしっかり加熱する
- 食器や調理器具、まな板などは、洗浄した後、熱湯で消毒する



## ■小児科時間外外来のご案内【月・火・水・金曜の18:00～19:00、土曜の14:30～16:00】

小児科では時間外診療も行っています。急な症状でお困りの際は、どうぞご利用ください。時間外外来を希望される場合は、来院前に三戸医師の携帯電話(080-5624-4087)にご連絡ください。携帯電話、パソコンのホームページからも診療時間をお知らせしています。

<http://mitsuyama.or.jp/syojikan.html>

右記のQRコードを携帯電話で読み取り、画面メモなどに登録されると、最新の診療時間をご覧になれます。



## ■新設駐車場のご案内

施設増設工事のため、当院裏の駐車場がご利用できません。申し訳ありませんが、右記の新設駐車場に駐車していただくようご協力お願いいたします。



新設駐車場をご利用ください。

新設駐車場



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  
<http://www.mitsuyama-c.com/>

### 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



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています  
E3PA：環境保護印刷推進協議会  
<http://www.e3pa.com>

