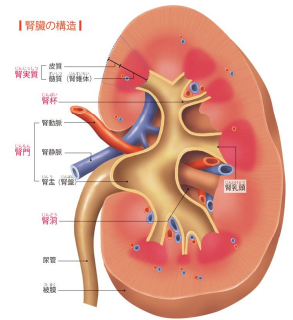




腎臓は細かい血管のかたまり

腎臓の血液ろ過の働きをしているのが糸球体です。糸球体は髪の毛よりもずっと細かい毛細血管のかたまり。ここに血液を流すことで、血液がろ過されます。腎臓は血流が必要な臓器なのです。糸球体にどのくらいの血液が流れているのかをみる数値が推算糸球体濾過量(eGFR)です。この数値で老廃物を尿へ排泄する能力がわかります。慢性腎臓病(CKD)は、このeGFRの低下、あるいは蛋白尿をはじめとした腎臓の障害が3ヶ月以上持続する場合と定義されています。近年、このCKDが重要視されるのは、この病態が単に腎不全の危険因子であるだけでなく、心臓や血管に対する重大なリスクにつながるようになってきたからです。また腎臓はブドウ糖やナトリウムを再吸収する際に酸素を消費します。腎臓が低酸素状態になると、腎臓の組織が硬くなる「線維化」が進行します。血液の流れを良くしておくことが腎臓を守るポイント。そして血流不全による酸化ストレスから血管を守ることが大切です。



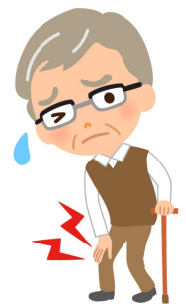
薬剤性腎障害について

鎮痛剤などの薬が原因で腎臓の働きを低下させてしまうことを「薬剤性腎障害」といいます。体内に入ったほとんどの薬は腎臓から排泄されるので、腎臓は薬の影響を非常に受けやすい臓器だといえます。薬による腎障害は60歳以上の方で多くなっています。年齢とともに薬を使う機会が増えるのに加え、腎臓の機能が低下しているため、薬の排泄が悪くなり、「腎障害」を起こしやすくなるのです。



どこそこが痛い

いつもどこかしら痛く、身体に何となく重だるさを感じて気持ちもどんより沈みがち。何をするのに自分の中にマイナス要因を抱えながら、仕事や日常生活をこなしているという感じは、人になかなか理解されるものではありません。ご本人もあまりに慣れすぎて「どこかが痛いのは当たり前」とあきらめてしまっているようですが……。痛みには2種類あります。痛い所がずっと変わらない痛みと、あちこちに移動する痛みです。しかも痛みはひどくなったり消えたり変動します。気血に滞りがあると痛みが助長されます。冷房で気血は滞りがちになります。ステーキやハンバーグに添えられているクレソンは、香りが独特ですが動物性脂肪の消化を助ける働きがあるだけでなく、気血の滞りを改善する働きにも優れている食材なのです。体のために食べ残すことのないように！



赤ずきんダイアリー



私は赤ずきん、先月4193(良いクスリ)と山形県の月山ブナ林散策へ。残雪があり雪解けも進んでいます。沢の周辺は特に要注意。ガイドさんと共に注意深く歩いていたのですが、突然私の足は雪を踏み抜いて膝まではまり動けなくなり、長靴を脱いで助けてもらいました。同行した人がその穴をスマホでパチリ。アトラクション付き散策とでもSNSにUPしたのでしょうか？