

藤骨カラダ通信

厳しい寒さもあと少しですね。この時期を元気に過ごすためには、「腎臓のケア」がとても重要です。実は腎臓は“沈黙の臓器”とも呼ばれ、症状が出にくく、気づいた時には悪化していることも…。特に「冬」は腎臓に負担がかかりやすい季節です。今回は、冬にこそ知っておきたい腎機能の基本と、日常でできる腎臓ケアをご紹介します。



TOPIX
最新の話

「腎」を知ること健康に近づく！

腎臓の役割とは？ →体の“浄水場”・“調整室”として働く大切な臓器

腎臓は腰の少し上、背中側に左右1つずつあります。主な働きは次のとおりです。

老廃物を排出する
血液から「不要なもの」をこし取り、尿として排出します。

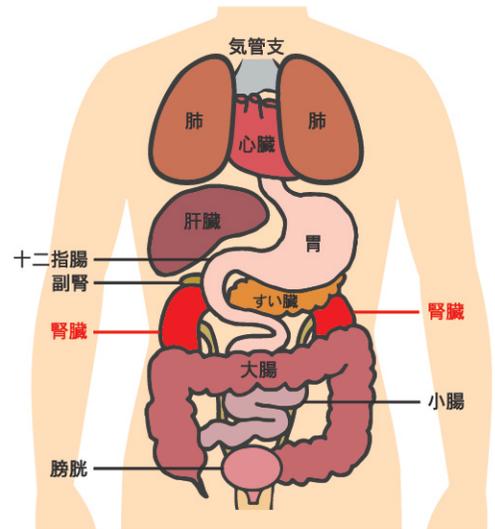
体内の水分と塩分バランスを調整
体の“むくみ”にも深く関係しています。

血圧の調整
血圧をコントロールするホルモンを分泌しています。

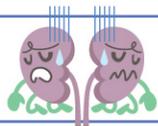
血液(赤血球)をつくる
造血ホルモンを出し、貧血予防にも関わります。

腎臓は“生命維持の司令塔”ともいえる役割を担っています。

参考：協会けんぽ【腎臓の働き】



健康診断でチェックしたい 「腎機能の低下」サイン



腎機能の低下は痛みや自覚症状がほとんどありません。そのため健康診断の数値が重要な手がかりになります。以下は腎機能を見る大切な項目です。

■eGFR(推算糸球体濾過量)

腎臓の働きを数字で表したもの。60未満で腎機能低下の可能性。

■クレアチニン(Cr)

高いほど腎機能が弱っているサイン。

■尿たんぱく

本来は尿に出てこないたんぱくが漏れ出ると危険。

■尿潜血

腎臓や尿路に炎症がある可能性。

(参考：協会けんぽ・ニチヨー健康コラム)

自分でできる！ 腎機能セルフチェック

以下の項目に3つ以上当てはまる場合は、腎臓に負担がかかっている可能性があります。

- ✓ 足がむくみやすい
- ✓ トイレの回数が増えた or 減った
- ✓ 尿の色が濃い(濃い黄色・茶色)
- ✓ いつもより疲れやすい
- ✓ 血圧が高め
- ✓ 喉がよく渇く
- ✓ 冬場は特に冷えやすい



特に「むくみ」「疲れ」「尿の変化」は
早期サインです。

参考：ニチヨー健康コラム

なぜ冬に腎臓は弱りやすいの？ — 冬の“腎負担”の3つの理由

腎臓は実は「寒さ」と深い関わりがあります。

❶ 寒さで血管が縮む

- 血圧が上がる
- 腎臓の血管に負担がかかる

❷ 水分を摂る量が減る

- 尿が濃くなり腎臓に負担

❸ 冬は汗をかきにくい

- 体内の老廃物が排泄されにくい



➡ 血圧・水分不足・冷えこの3つが同時に起こることで、腎臓への負担が大きくなります。

参考：赤垣クリニック・WeatherNews

今日からできる！腎機能を高める健康習慣

❶ 水分を“こまめに”とる ※1

冬でも1日1.2～1.5Lを目安に。冷たい水より白湯がおすすめ。

❷ 塩分を控える

加工食品・ラーメン・スナック菓子に注意。※腎臓は「塩分過多」が一番の敵。

❸ 冷えを防ぐ

過剰な高タンパク食は腎臓の働きを増やします。

❶ 血圧を安定させる

- 急に立ち上がらない
- ・朝の温度差に注意
- ・入浴時は湯船の温度を40℃以下に

❷ タンパク質は“適量”

腰・お腹・足首を温めると腎臓の負担が減ります。

❸ 良い睡眠

睡眠中に腎臓の修復が進みます。腎臓は“休ませること”が一番のケア。これだけでも冬の腎臓疲れをかなり防げます。



※1:既に心不全や腎不全(腎機能低下)で医師から水分制限を指示されている方は、自己判断せずに必ず主治医の指示に従ってください。

注意



藤接骨院では、「冷え改善」「血流改善」「自律神経ケア」など腎機能サポートに役立つ施術も行っています。お気軽にスタッフにご相談ください。

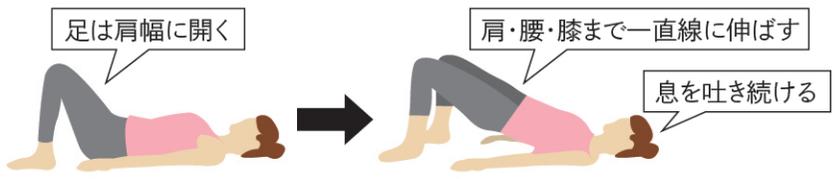
STRETCH ストレッチ

腎臓の血流を促す「バックブリッジ」

寝たままできて効率的なのがバックブリッジです。お尻などの筋肉を鍛えることで歩行が安定し、腎臓を含め全身の血流を良くします。どの体操も息を止めないことが重要です。また、慣れてきたら少しずつ負荷を強めることが理想ですが、無理はしないようにしましょう。

- ①両手を体の脇に置き膝を立てる。
- ②息を吐きながら5秒かけてお尻を持ち上げ10秒キープする。
- ③息を吸いながら5秒かけてお尻を床に戻す。

※1分間で3回繰り返す。



RECIPE 食事

レンジで簡単「豆腐入りツナたまご」

マヨネーズは塩分が少ないためおすすめの調味料です。また、カロリーも高いため一石二鳥！

材料
2人分

- 卵 2個
- ツナ 40g
- 絹豆腐 60g
- 醤油 5g
- マヨネーズ 8g
- 青ネギ 少々

作り方

- ①耐熱ボウルに卵を割り入れ、ツナ・絹豆腐・マヨネーズ・しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ②ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。
- ③一度取り出して全体を軽く混ぜ、さらに30秒追加で加熱(固まり具合を見て調整)。
- ④器に盛り、青ねぎを散らして完成。



イメージ

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康マメ知識 腎臓は働き者で繊細さん
腎臓はとても繊細で、一旦傷んでしまうと元に戻らないことも多く、また悪くなっても自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」と呼ばれています。健康診断の尿検査や血液検査で腎臓の状態を定期的にチェックすることがとても大切です。