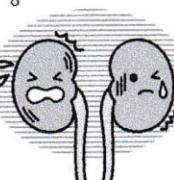


腎臓について

腎臓は体内的老廃物を尿として排泄する重要な臓器で、背中側の腰より少し高い位置に左右各1個計2個あります。腎臓にはネフロンという最小の構成単位があり、



腎臓1個に対して
100万もの数があり
ます。このネフロ
ンの障害が腎機能
障害に直結します。

また、腎臓はエリスロポエチン
などのホルモンを作ったり、ビタ
ミンDを活性型にしたりします。
機能が落ちても痛みなどの自覚症
状が現れにくいため、肝臓とともに
に「沈黙の臓器」といわれます。

腎臓の病気としては、腎炎、腎不全、ネフローゼ症候群、腎性貧血

糖尿病性腎症などがあり、これらは病気以外にも腎機能を低下させる要因には次のようなものがあります。

脳機能は若じときを100%とするべく
と、年齢を重ねるにつれて1%ずつ
機能が低下するといわれてい
まわ。

○
藥剤



サルコペニアとは

An illustration depicting the consequences of falls. On the left, a man in a grey shirt and black pants is shown falling forward, with a small burst of motion lines indicating his fall. On the right, another man in a grey shirt and black pants is shown running away from a red pedestrian signal, with sweat drops on his head and the text '早く渡らなきや!' (Hurry up and cross!) above him.

魚などを摂りましょう。卵、豆腐、納豆、牛乳など手軽にたんぱく質が摂れる食品をお勧めです。食事とともに筋肉の維持には適度な運動も必須であり、散歩やラジオ体操、ストレッチなど無理なく続けられる運動を見つけ、毎日少しづつでもできることに取り組みながら寝たきりを予防しましょう。

魚などを摂りましょう。卵、豆腐、納豆、牛乳など手軽にたんぱく質が摂れる食品をお勧めです。食事とともに筋肉の維持には適度な運動も必須であり、散歩や

たんぱく質

適度な運動



保険調剤士の癡局

札幌市北区北23条西4丁目2-13
TEL 011(756)7188 営業時間/午前9:00~午後9:00

○高血圧
　　血圧が高い状態
　　が続くと腎臓の
　　血管にダメージ
　　が加わり、動脈硬化によって腎

「サルコペニアになると、全身にいろいろな影響が出てしまします。手足の筋肉が減少することですと歩く速度が遅くなり、着替えや入浴などの動作が困難になつていき

では介護が必要になる前段階のアレルギー（虚弱状態）に進む可能性が高くなります。

であり、散歩やラジオ体操、ストレッチなど無理なく続けられる運動を見つけ、毎日少しづつでもできることに取り組みながら寝たきりを予防しましょう。

- 高血糖　　硬化症を引き起しします。
　　血糖値が高いと腎臓のろ過機能
　　が障害されます。
- 脂質異常症　　コレステロール値
　　が高いと腎臓の血
　　管で動脈硬化が起り、腎血管
　　性高血圧を引き起しします。
- 腎機能はいったん低下すると元
通りに修復されることはありませ
ん。腎臓が機能しなくなると老廃
物も排泄されなくなるため、代替
手段として血液透析が行われます。
血液透析は体への負担が大きいだ
けでなく、医療費もかさみます。
日頃からより健康に気を付けた生
活習慣を送ることが大切です。年
に1回は健康診断を受けて自分の
腎臓の状態を知つておきましょう。



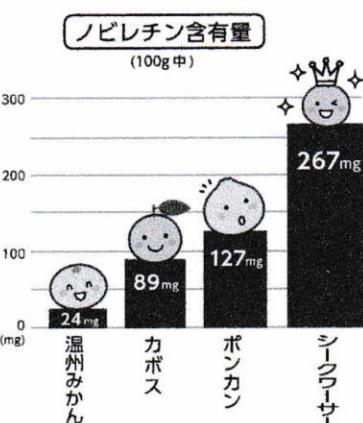
ノビレチン

和名は「平実(ひらみ)レモン」などの柑橘系植物の果皮に多く含まれるフランボノイド系ポリフェノールです。静岡県農林技術研究所果樹研究センターによると、ノビレチンは果皮のみに存在し、果肉中に含有している品種はない、皮まで食べる」とができるキンカンやレモンにはほとんど含有していない」とが分かっています。柑橘系植物の果皮は、古くから生薬として陳皮(チンピ)や橘皮(キッピ)としても使用されています。

東北大學工學研究科付屬超臨界溶媒工學研究センター抗認知症機能性食品開発部門の研究によると、柑橘系植物の中でも飛び抜けてノ

ノビレチン含有量
(100g中)

フルーツ	ノビレチン含有量 (mg)
温州みかん	24
カボス	89
ボンカン	127
シークヮーサー	267



高血圧抑制など、体に様々な良い効果が分かってきています。その他、ノビレチンは体内の時計遺伝子の一つであるRORに作用して体内時計リズムの乱れを防ぎ、生体のリズムを整えて体本来の健康な状態を取り戻すことができると考えられています。

自分の生活習慣が気になる方や今は不調がないもののいつまでも元気でいたい方は、ノビレチンを多く含む柑橘系植物の果皮などを用いたマーマレー・ドやジュース、健康食品を取り入れて健康増進を図つてみてはいかがでしょうか。

