

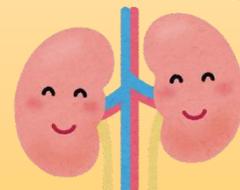
今月のテーマ

## 慢性腎臓病(CKD)について

CKD推定患者数は約1330万人、新たな国民病と言われています！

### 慢性腎臓病(CKD)とは？

- ①蛋白尿など、腎臓の障害がある
  - ②糸球体濾過量(GFR)が60未満に低下している
- CKDは①か②のいずれかが3ヶ月以上持続した状態です



CKDは**透析を要する腎不全の予備軍**であり、**心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患**に対する**重大な危険因子**です！  
自覚症状に乏しいため、**健康診断で早期発見**することが重要です。

- ①尿検査、②血液検査、③血圧測定がCKDの診断・管理に重要です。



### CKDは治療できます

#### 慢性腎臓病(CKD)と診断されたら

- ・ 専門医の治療を受けましょう。
- ・ 禁煙し、肥満を是正して規則正しい生活を送りましょう。
- ・ 血圧を適切にコントロールしましょう。  
→減塩が大切です。管理栄養士に相談してみましょう。
- ・ 糖尿病や脂質異常症もしっかりと治療しましょう。
- ・ 腎機能が低下するとお薬の確認が必要です。健診などで指摘された場合は、薬剤師に伝えてください。

### こんな人は注意です！



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



健診などで蛋白尿が見つかったことがある



家族に腎臓病の人がいる



タバコを吸っている

### 『かかりつけ薬剤師』をもちましょう！

いつも同じ薬剤師が対応する安心感があります。  
市販薬やサプリメントのご相談にも応じます。  
在宅医療を受けている場合に、お薬をお届けすることができます。  
詳細は、薬局スタッフまでお尋ねください。



### ■ 緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176



# 春雨いっぱい春巻き

1本分 エネルギー 128.5Kcal 蛋白質 3.3g 塩分 0.5g

## 材料 10本分

豚肉の切り落とし	100 g
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
筍の水煮	100 g
春雨 (乾)	30 g
人参	30 g
生しいたけ	2枚
生姜	1 かけ
ごま油	大さじ2
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
水	150cc
片栗粉	小さじ1/2
春巻きの皮	10枚
油	フライパンで春巻きが半分つかる程度

腎臓病の食事は塩分、蛋白質を控えエネルギーの確保、カリウムがポイントです。  
春雨は蛋白質が少なく、エネルギーが確保できます。



## 作り方

- ① 豚肉を細切りに切り、調味料④に漬ける。
- ② 筍、人参、しいたけ、生姜を千切りに切っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒めさらに②の野菜を炒める。
- ④ オイスターソースを加え混ぜてから、水を入れ乾燥したままの春雨を入れて炒めながら水分をとばす。
- ⑤ フライパンの火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ⑥ ⑤の具を別の容器に入れて冷ます。
- ⑦ 春巻きの皮を広げ、手前に冷ました具を広げて置く。
- ⑧ 空気が入らないように、具を包み両端を折って包み、最後水溶き片栗粉をつけて閉じる。
- ⑨ フライパンに春巻きが半分つかる位の油を入れ、両面を揚げて出来上がり。

※お好みで塩分の少ないケチャップやスイートチリソースをディップしても・・・

慢性腎臓病 (CKD) には食事からの蛋白質や塩分、カリウム、リンを摂り過ぎたり、エネルギーが不足することで腎臓に負担がかかります。  
減塩や適切な食事療法を行うため、管理栄養士に是非ご相談ください。