2023.2発行

# 緑風会薬局だより NO.67

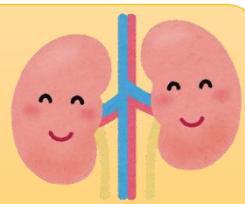
今月のテーマ

# 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

今月のレシピ

慢性腎臓病（CKD）おすすめレシピ

# 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

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。

## 材料　　10本分

| | | |
|---|---|---|
| | 豚肉の切り落とし | 100ｇ |
| Ⓐ | 酒 | 小さじ１ |
| Ⓐ | 醤油 | 小さじ１ |
| | 筍の水煮 | 100ｇ |
| | 春雨（乾） | 30ｇ |
| | 人参 | 30ｇ |
| | 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 | |

## 作り方

① 豚肉を細切りに切り、調味料Ⓐ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。