



こんにちは！お客様係の青山真です！

もうすぐ春ですね。皆さまはいかがお過ごしですか？

雪が解けると、実家の畑もメロンの苗植え前の準備時期に入ります。

私はというと、大忙しの状況がここ数ヶ月続いております。というのも、楽天市場というパソコンでのインターネットショッピングモールに、私どもナルミが出店してしまったからなんです。店長という重責を担った私は大好きなビールも、ウイスキーも、日本酒も、焼酎も、ワインも絶って(全部酒かい!)、対応に追われる毎日を過ごしております。

一生懸命夜なべをしてつくったホームページもぜひぜひご覧ください！

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!



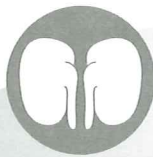
For My Healthy Body

自分自身へ贈るとっておきの

健康タイム 05



今月のテーマは



腎臓 [じんぞう]

まだまだ風邪が流行っていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今回の健康タイムは以前にお話した肝臓と同じく、症状が表に出にくいことから「沈黙の臓器」と言われている腎臓のお話です。腎臓も身体にとってとても重要な機能を果たしている臓器なので、その働きをしっかりと理解し健康を保ちましょう。

それでは、腎臓について詳しくお話していきましょう。

毎月月末発行のフリーペーパー
北海道(道南エリア)
生活情報誌「ダテパー」3月号掲載

体内のクリーニング工場

胃の裏側に縦12センチほどのそら豆状の臓器が2つ並んでいます。これが腎臓です。血液の中の余分な水分や老廃物をろ過し、尿として排泄する、体内のクリーニング工場のような役割をしています。

昔から「肝腎要(かんじんかなめ)」という言葉があるように、肝臓と共にとても大切な臓器として知られている腎臓。今回はその腎臓についてのお話です。

しよっぱいものはお好きに?

人間の体の約70パーセントは水分ですが、この中には細胞が生命を維持するうえで必要な塩分も含まれています。この塩分は一定の濃度で保つ必要があります。その大切な役割を担っているのが腎臓です。最近ではカップラーメンやレトルト食品、外食先での料理も味の濃いものが多く、塩分の多い食品を摂取する機会が多いですね。塩分の多いものを食べると血液中の塩分が増加し、それに伴って体が水分を要求し始めます。その結果、血液中の塩分と水分量が増え、血液の量が増加します。そして、腎臓のろ過作業が間に合わなくなってしまうのです。こんな食生活を毎日続けていると、腎臓のオーバーワーク状態が慢性化し、本来の機能が果たせなくなってしまうのです。

腎臓は取り返しがつかない!

このようなオーバーワーク状態によって低下した腎臓の機能は、さまざまところで障害となって現れます。本来ろ過を行う中で吸収されるタンパク質などの栄養素も、ろ過されない状態で出てきてしまうので、尿検査などで蛋白尿という結果になってしまうのです。腎炎やネフローゼ症候群など投薬である程度の改善が見込めるうちは良いですが、人工透析が必要な段階まで進んでしまうと、もとの健康な腎臓には戻らなくなってしまうのです。

腎臓病を予防するには、風邪をひかないように注意すること、塩分の濃い食事を控えること、暑い季節や運動をした後の水分補給を心がけることなどが大切です。

普段の食生活などである程度は予防できるものですが、自覚症状がないまま症状が進んでしまう場合もありますので、ちょっとおかしいな...と感じたら早めにお医者さんに見てもらいましょう。