

コツコツ学ぼう!

かめ吉通信



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

～生活習慣病を予防しよう!～

第7回 令和3年1月号

腎臓病

腎臓とお薬

透析センター

多くのお薬は肝臓や腎臓で代謝されて、体の外に排泄されます。

腎臓の機能が低下している場合、腎臓で代謝されるはずのお薬が体内に残り、**効果が強く出たり、副作用が強く出ることがあります**。また、腎障害の程度によっては**飲まない方が良いお薬もあります**ので注意が必要です。

＜注意が必要な主なお薬＞

痛み止め（消炎鎮痛剤）
抗生剤・抗ウイルス薬
糖尿病薬
造影剤など
たくさんあります！

慢性腎臓病の方は、かかりつけ以外の病院（救急外来など）に受診する時は、必ず、普段の検査結果やお薬手帳を持参し、慢性腎臓病である事を伝えましょう。



病院で処方される薬は、その方の体重や年齢の他に、腎臓の機能や合併症などを考えて出されています。自分で**飲む回数や量を調節する事**は逆効果になる事もありますので、**医師の指示通りに服薬**しましょう。

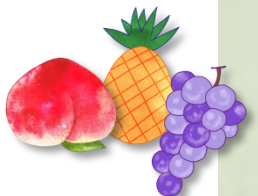
糖尿病

食事療法に関するウソ・ホント

栄養管理科

糖尿病教室で出している〇×クイズを一部ご紹介します。

- Q1 血糖コントロールのためには1日2食にすべき。→×
- Q2 熱中症予防のため、水分補給にはスポーツ飲料を積極的に活用すべき。→×
- Q3 果物ならいくら摂取しても血糖値に影響はない。→×
- Q4 ご飯（主食）を食べずにおかず（副食）だけ食べればよい。→×



これらはいずれも誤った考え方に導かれやすい内容です。

自分の知りたい情報を簡単に手に入れられる時代ではありますが、誤った情報も混在しているのが現状です。正しい情報を得て、適切な食事療法を続けていきましょう。

★正しい情報をさがす5つのポイント★



- ①**か**(書)いたのはだれか、発信しているのはだれか？
→信頼できる専門家または組織か、個人なら所属があやしいかも
- ②**ち**がう情報と比べたか？ →他の多くの情報とは全く違うかも
- ③**も**とネタ（根拠）は何か？ →引用文献がなければ勝手に言っているだけかも
- ④**なん**のための情報か？ →商業目的でしかないかも
- ⑤**いつ**の情報か？ →古くて現在では違うかも

中山和弘、的場智子：インターネット上の保健医療情報の見方より引用

ホームページはこちら



腎臓病・糖尿病チーム ☎0947-44-2100