

「お薬は飲めていますか？」

自分の生活に合った服薬を、考えてみましょう。



CKD の治療では、病状の進展を遅らせることが重要になります。みなさんが服用している薬の多くは、腎臓への負担をへらし、腎臓の働きを助けて、病状の進展を遅らせ、症状をよくするための手助けをしています。CKD の患者さんは、生活・食事の改善に加えて、毎日の服薬を続けていくことも大事なのです。

薬を入れるピルケースやポケットカレンダーなどを使うと、自分の服薬の状況について把握しやすくなります。飲み忘れることが多い場合は、いつ飲み忘れることが多いのか考えてみましょう。薬の飲み忘れを防ぐために、薬を置く場所を、洗面所や台所、場合によっては職場の机の引き出しに入れる等の工夫も効果的でしょう。

「朝・昼・夕」などの薬を服薬するタイミングや回数は、みなさんの体のなかで、薬が一番効果を発揮するように決められています。飲み忘れた時は、すぐに飲むのがいいのか、次の服薬時まで待った方がいいのか、薬の種類や飲み忘れに気がついたタイミングで変わってきます。飲み忘れた時はどのようにしたらいいのか、一度かかりつけ医の先生や薬剤師等に確認してみましょう。

無理のない、自分の生活に合った、服薬を一度考えてみましょう。

あなたの体のために、 月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

あなたはカリウムを知っていますか？

カリウムとは、色々な食物に含まれているナトリウムと同じようなミネラルの一種です。カリウムは尿へナトリウム排泄を促してくれるので、高血圧の方にとってはうまく活用することで良い効果をもたらすこともありますが、腎臓の機能が低下すると、カリウムを体の外へうまく排泄出来なくなり、心臓などに大きな負担を掛けてしまうことがあります。カリウムの摂取制限には個人個人違いがありますので、かかりつけ医の先生や管理栄養士にぜひご相談ください。

どんな食品にカリウムが多く含まれているのか、みなさんご存知ですか？下記の中で一番多くカリウムを含んでいる食事を選んでください。(答えは、来月号に掲載いたします。)

1. マッシュルーム



2. 乾燥こんぶ



3. 牛乳



4. うどん(麺)



FROM-J研究リーダー 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。