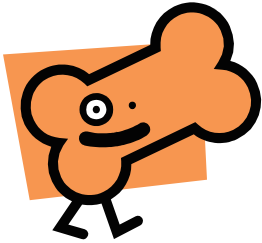


「腎臓の機能とカルシウムにはどんな関係があるの？」

腎臓の機能が低下すると、血液中のカルシウムが低下することがあります。



カルシウムと言えば、皆さんもご存知の通り骨や歯を作るために、人間にとってとても大切な栄養素の一つです。実は腎臓には、このカルシウムのバランスを調整する働きがあります。ところが、腎臓の機能が低下してしまうと、このような働きが滞ってしまい、結果として血液中のカルシウムを低下させたり、カルシウムを調整するホルモン(副甲状腺ホルモン)産生が亢進し、さらには骨や歯を作るのに使用される血液中のリンが過剰になってしまうことがあります。

腎臓の機能があまり悪くない方は大きな問題にならないのですが、進行した腎臓機能低下がみられる場合は骨粗鬆症の治療薬である活性化ビタミン D 製剤やカルシウム製剤の調整が必要となる場合があります。そして、著しく腎機能が低下された方は食事におけるタンパク質やリンを制限することが必要な場合もありますので、主治医の先生や管理栄養士の方に質問されるのもよろしいかと思います。無理のない範囲で、腎臓に負担とならない食生活を継続していくことも、腎臓の機能を保持していくのに大切なことでしょう。



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

FROM-J に参加して



東京都 参加者 Y. M.様

管理栄養士さんとの面談ももう 10 回を過ぎました。最初のうちは割と食生活に気をつけるようにしていたのですが、最近はやはり夏に向けて節電をしないといけないと思い、エレベータをやめて階段を使うようにしています。

ガソリンも高いので、自転車を使うようにしたり、運動に気をくばるようになりました。この間健康診断を受けたのですが、検査の結果も以前に比べると関心が沸いてきました。血圧は家で測っている時より高くなるので、測定する前に安静にするように心掛けました。(あんまり下がってはいないんですが)

最近、妻も「ダイエットしなきゃ」と横で言っています。管理栄養士さんにいわれた事を、あたかも自分の知識のようにそっくりそのまま妻に言ってみたのですが、その時の妻のリアクションが私と全く同じだったので「夫婦だなー」とおかしくなりました。

FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 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。