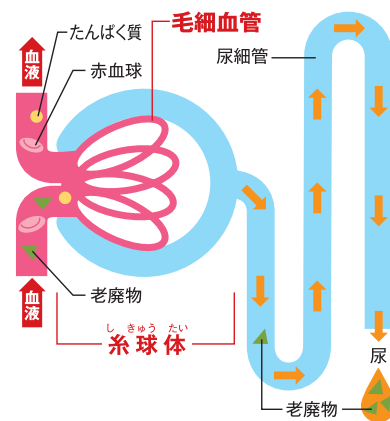


## 「血液検査で何がわかるの？」

血液中の成分から、腎臓が正常に機能しているかがわかります。

腎臓には「糸球体」と言われる部分があります。ここでは血液の中に含まれる不要なもの(老廃物)を取り除き、尿という形にして体の外に排出する役割を担っています。血液は、体に必要な栄養分や酸素などとともに不要になった老廃物も運んでおり、通常血液中の老廃物は腎臓で取り除かれ、必要な栄養分を含んだきれいな血液だけがまた体の中へ戻っていき、体内に取り込まれます。健康な腎臓であれば、このようなサイクルが体の中でおこなわれていますが、腎臓がきちんと機能していないと、血液中に老廃物が残ったまま体内へ戻り、栄養分とともに老廃物までが体に取り込まれてしまうことになります。そうすると、老廃物が毒素になって体の中に蓄積され、いろいろな症状が全身に出てくる場合があります。



このような血液の悪循環が体内で起こることを防ぐためにも、定期的にかかりつけ医を受診し、血液検査を受け、ご自分の腎臓の状態を知るように心がけましょう。

## 月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

### 新潟県栄養ケアステーションについて



新潟県栄養ケアステーション担当 木山洋子

新潟県でCKD重症化予防戦力研究介入B群となった柏崎市刈羽郡地域は、新潟市から100Km程南下した海と山の幸に恵まれた静かな街で、平成19年7月に発生した中越沖地震で被災した所ですが、現在は元の平穏な街並みに戻っています。

県栄養士会におけるFROM-Jへの取り組みは、平成20年11月に開催された <CKD介入B群医師会説明会 in 柏崎市刈羽郡医師会 > に出席して医師会の諸先生にご挨拶をした時から、研究実施支援組織の存在もよく解らないまま慌しく始まりました。参加管理栄養士は、現在病院に勤務している4人と過去病院に勤務していた5人で、1人が3~7人の参加者様を担当しています。

初回指導日の日程調整では、慣れないままあたふたと連絡に翻弄しましたが、今では着実に回を重ね、皆様の生活・食事指導に当たらせていただいております。指導状況は様々なケースがありますが、かかりつけ医の先生、スタッフの方々、参加者様とも大変ご協力を頂きスムーズに進んでいます。

どうかこの戦略研究がこのまま無事に終わる事が出来ます様、祈念しております。

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。