

わたらの 健康とくすり

第136号



今月の内容

- 慢性腎臓病のチェック
- 体内時計と睡眠について
- ワーファリン服用中に注意するべき食べ物？

フジモドキ（ジンチョウゲ科）

中国、台湾原産の落葉低木で、高さが1～1.5mほどになります。4月、葉の出る前に株を被うように咲く青紫色の花が美しいので庭木にされますが、日本の風土に合わないのか、根が腐って枯れてしまうことが多いようです。花を芫花（げんか）と言い、中国ではむくみを去り、痰を切る目的で使いますが、かなり毒性が強いので、妊婦は使えません。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年4月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会



疾患シリーズ

慢性腎臓病の自己チェック

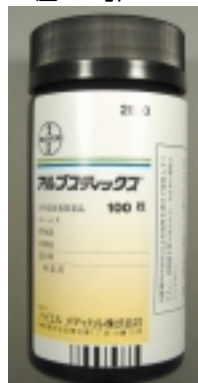
慢性腎臓病 (chronic kidney disease : CKD) とは原因を問わず、腎機能障害が持続する腎臓病の総称です。日本ではメタボリックシンドロームほど知られていませんが、アメリカで2002年に提唱されて以来、世界的な用語になっています。腎臓の働きが低下するにしたがって、透析に至るだけではなく、心筋梗塞のような血管の病気によって入院したり、死亡する危険性が増加することがわかってきました。日本では成人の20人に1人以上（約500万人）が慢性腎臓病であるとする試算も報告されています。この慢性腎臓病の危険性を啓蒙するために、毎年3月第2木曜日を世界腎臓病デーとして様々な取り組みが世界中で行われています。それは、患者さん自身が自分の腎臓の働きを数字（**糸球体ろ過値 : GFR**）で理解して、医療従事者と共通の認識で治療をすすめることを目指しています

それでは、慢性腎臓病を自分で早期に発見することはできるのでしょうか？

答えはいくつかありますが、今回は2つのことをお伝えいたします。それは、**血圧測定と尿蛋白のチェック**です。慢性腎臓病は高血圧が原因となることがあります。また、腎臓が悪くなると血圧が高くなります。そして、高血圧は腎臓を徐々に痛めつけます。つまり、血圧が高いことは慢性腎臓病の原因でもあり、その結果でもあるので治療が必要です。尿蛋白のチェックにはテストテープを使用します。テープを使用して、尿蛋白が陽性のときは、腎臓に炎症が起きている場合があり、できるだけ早い治療が必要な例もあります。また、蛋白尿が持続して出ていると、腎機能障害の進行が速いことも分かっています。テストテープは薬局で販売していますので、調べてみたい方はかかりつけ薬局に聞いてみてください。



血 圧 計



テストテープ

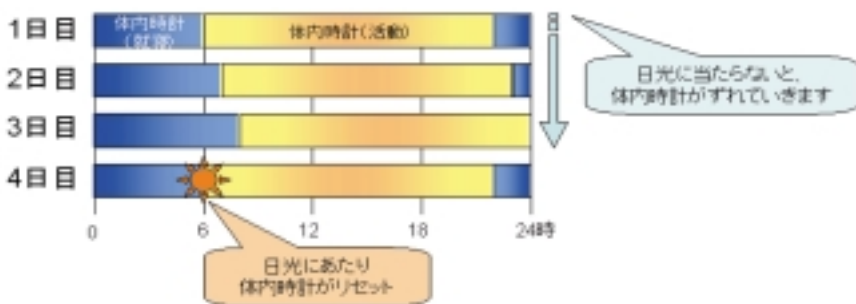


ちょっとお耳を…… 体内時計と睡眠について

朝目が覚めてからも布団のなかでごろごろしているような日は、夜なかなか眠れなくなります。また、連休あけに、久しぶりに早起きをするのはなかなか大変です。このようなことが起こる原因のひとつに「体内時計」のずれが考えられます。

【体内時計とは】

人間の脳は、眠りと目覚めがほぼ1日の周期で繰り返されるように調節しています。これがいわゆる「体内時計」です。しかし、この体内時計は何もしないと1日に1時間ほど遅れてしまいます。このズレをなくすためには、目が覚めた後、すぐに日光を浴びる必要があります。そうすることで体内時計はリセットされ、その日の夜もほぼ同じ時間帯に眠くなり、翌朝もいつもと同じくらいの時間に目が覚めるようになります。つまり、その日の就寝時間は体内時計がリセットされた時間（朝起きて日光に当たった時間）によって決まってくるのです。



【体内時計がずれると】

- ・いつもと同じ時間に起きられない。
- ・夜遅くにならないと眠気が起こらない。

これは体内時計が遅れているため、身体が目覚める準備、眠る準備ができていないためにおこります。この様な状態が続くと、不眠や眠りが浅くなる原因となる可能性があります。

【体内時計のズレをつくらないために】

- ・朝起きてすぐに日光にあたる。
- ・起床時間を変えない。どうしても眠たいときは昼寝をしましょう。
- ・眠気がおきてから就寝する。就寝時間にこだわらない。

◎なお、体内時計や体のリズムと病気・治療についてはわたしの健康とくすり34-1、67-3、78-4でも取り上げてありますので参考にしてください。



おくすりQ&A

ワーファリンを服用中に注意すべき食べ物は？

ワーファリン（成分名：ワーファリンカリウム）は、血液を固まりにくくして血栓を予防する大切なお薬です。しかし、ワーファリンは他のお薬や食べ物との飲み合わせ、食べ合わせ(相互作用)に充分注意しなければならないお薬でもあります。

ワーファリンを服用している患者さんは、**納豆、クロレラ、青汁は摂らないでください。**これらの食品にはビタミンKが大量に含まれています。（納豆は納豆菌が大腸で**ビタミンKを産生します。**）ビタミンKは、血液が固まるのを助ける働きがあり、ワーファリンの作用を弱めてしまいます。

他にビタミンKが多く含まれている食べ物としては、ブロッコリー、パセリ、メキャベツ、小松菜、ほうれん草、春菊などの緑の野菜があげられます。これらの野菜は、栄養学的に大切な食べ物ですので過量にならない範囲で食べる分には問題ありません。**偏食、暴飲、暴食は避け、バランスの良い食事を心がけてください。**また、サプリメント等を服用する場合もビタミンKが含まれていないか注意が必要です。



注意すべき食べ物

摂取しない	納豆
	クロレラ
	青汁
摂り過ぎない	ブロッコリー
	小松菜
	ほうれん草
	春菊

ワーファリンをのむ量は、血液検査をしたうえで、患者さんに合った用量に調節されています。飲み忘れることがないようにきちんと服用してください。また、日頃から出血をしないように気をつけて、抜歯や手術、

内視鏡検査などをする場合は主治医の先生に必ず相談してください。