

腎臓の力を高める

腎臓機能障害認定指定医

大阪白山病院副院長

里見英子

腎臓の力を高めると：

- * 肌が潤いつやが出る
- * 動脈硬化を防ぎ血行もよくなる
- * きれいな血液を作る
- * 疲れ知らず元気いっぱい
- * 夜中に目が覚めずグッスリ眠れる
- * 骨が丈夫になる

腎臓の働きとは：

- * 体内の老廃物をろ過する
- * 水分の再吸収と調整
- * 血圧を安定させる
- * 新しい赤血球をつくる
- * 骨を丈夫にする

腎臓は、身体の臓器の中で最も早く老化する

しかも腎臓は、機能が70%以上低下するまで自覚症状が出ない。

だから気づいた時は手遅れになるケースが多い。

腎臓の負担を減らし長持ちさせる。

最近の研究で新たな工夫がわかった。

腎臓の負担を減らし長持ちさせるには水分が大切であるが、今の季節（秋）は腎臓にとって水分摂取はなんでもよいというのは誤りである。

ひまわりの季節なら水分はなんでもよいが、コスモスの季節はとっておきの水分が良い。

腎臓は、「肝腎かなめ」といわれるように、腎臓は大事な体のクリーニング工場である。

ここに障害が起こると、要らないものが身体に溜まってしまう。

秋に老化が早まる腎臓

腎臓は、血液をろ過して身体のとらないものを捨てるが、夏の間は汗がたくさん出るので、汗としても身体の外にとらないものを出すことができる。

ところが、10月になると汗が減る。その分、尿(40%増)で排泄しなければならない。秋になると腎臓の負担が増える理由である。

注目情報：ポリフェノールを含むウーロン茶を1日2杯慢性腎炎患者(116人)に飲ませると、3カ月後には89%の人に改善効果がみられた。(日本腎臓学会)

腎臓で血液がろ過されると、たくさんの活性酸素が発生する、活性酸素はすべて老化の原因であるので、この活性酸素に対するものをとらなくてはならない。ウーロン茶にはポリフェノールたくさん含まれている。普通のお茶を半発酵したものがウーロン茶であるが、発酵の過程ですごく力が増え、ウーロン茶の飲用によって“SOD(活性酸素を消す力)”が増える。お茶にもカテキンがふくまれるが、ウーロン茶ポリフェノールの方が3倍強い。

従って秋口は、お茶よりもウーロン茶が良い。

腎臓の負担を減らし長持ちさせる

1日コップ2杯(400ml)のウーロン茶を、食事のときに温めて飲むと良い。何故かという、アロマ効果、気持ちになんとなくゆったりするという効果もある。食事中に飲むと中性脂肪も抑えられるので、食事をしながら温めて飲むのが賢い。

秋だからこそ腎臓の負担を減らし、長持ちさせることを心がける。

- 1 腎臓内の活性酸素を消す
- 2 塩分を腎臓に入れない
- 3 腎臓に細菌・ウイルスを入れない

塩分を腎臓に入れない

腎臓に入る1日の塩分量は1860g。塩は身体に絶対必要なものであり、これだけの量が身体をめぐり状態を整えている。腎臓を通過する時に塩分濃度を調節している。

腎臓が一生懸命働いて血圧の調節をしているが、寒い季節になると血圧が上がりが気味になる。

腎臓に負担が増えるので、血圧の高い人は塩分を控えるように言われる。→何故か塩分をたくさん摂ると血液中の塩分濃度が上がる。そうすると水分で薄めたいということで水分補給をする。---→体液量が増えると心臓のポンプの力が多く要る---→**血圧上昇**

次に別のルート

塩辛いものをたくさん摂ると血液中の塩分濃度が上がり、血管が締まる---→血管収縮
血管がしまると-----→ **血圧上昇**

更にもうひとつのルート

塩分をたくさん摂ると、腎臓をめぐる塩分の量が多くなる。すると腎臓が一生懸命働かなくてはならない。-----→ **血圧上昇**

血圧が上がると、血圧自身が腎臓に負担になり悪循環となる。従って、塩分の摂り方が腎臓には大切である。

塩分を摂り過ぎると、尿にしてたくさんの塩分を排泄するように腎臓で自動的に調節している。ところが、夏は汗が出て汗になって塩分を捨ててしまうので、あまり腎臓に負担がかからない。

涼しくなると汗が出なくなるので、今度は小便に出してしまおうとなる。

腎臓の負担を減らし長持ちさせる。

腎臓の3悪である塩分を腎臓に入れなくて便として排泄するには、**海藻類**を摂ると良い。

海藻類：わかめ、**もずく**、めかぶ、こんぶ・・・特にオススメは**もずく**

海藻は繊維が多く、海藻に含まれる繊維は水溶性食物繊維である。海藻をたくさん摂ると腸を通っていく際に塩分と海藻がからみあい、余分な塩分を便と一緒に排泄してしまおうというもの。汗で出なくなった塩分を便と一緒に捨てるというのが、今最大のデッドヒート。

海藻類のフコイダン量 (乾燥 1kg 中)

もずく	250
めかぶ	80
こんぶ	40
わかめ	15

免疫力を上げるフコイダンは、もずくに多い。

腎臓の負担を減らし長持ちさせる。

塩分を腎臓に入れなくて 海藻類 オススメは**もずく**

塩分を腎臓に入れなくてひと工夫 もずくを叩く

もずくは消化吸収が悪いので、叩くことによって細かくし吸収を良くする。

もずくが塩分を絡め取り、便と一緒に排出することができる。

叩いたもずくは、夕食に摂ると効果的である。

腎臓に細菌・ウイルスを入れない

腎臓が悪くなるきっかけは、風邪のウイルスが案外多い。

注目情報：みかんの酸味成分シネフリンには、気管支を拡張させ細菌・ウイルスを排除する効果があることが判った。(近畿大学)

腎臓を悪くする原因 3 つのうち、まず活性酸素をやっつけることで、次が塩分。それから 3 つ目が風邪をこじらせて腎炎になってしまうことで、その予防にはミカンが良い。

ただし、ミカンは丸ごと食べる。
皮に効能があり、漢方薬にも使われている。
腎臓の負担を減らし長持ちさせる
腎臓の3悪・腎臓に細菌やウイルスを入れない。

みかんの外皮や薄皮に含まれるシネフリンは、酢に漬けると溶出して吸収され易くなる。
みかん酢に生姜を入れると、腎臓内の殺菌効果が高くなる。
腎臓に細菌・ウイルスを入れない特製殺菌みかん酢の飲用
腎臓が悪くなるもう一つのポイントは、寒い時に腎臓が悪くなる。というのは、身体を冷やすと腎臓に負担がかかるので、身体を温めたい。昔から生姜というと冷え症に効く。従って、生姜をプラスして、よりパワーアップしようということ。

みかん酢に生姜を入れると、腎臓内の殺菌効果が高くなる。
特製みかん酢は、水で5倍に薄めて寝る前に飲む。

特製みかん酢の作り方

材料 : みかん 2 個、生姜 2~3 かけ、リンゴ酢 150ml、ハチミツ 80g
作り方 : みかんと生姜をきれいに洗って薄切りにし、ハチミツを加えて
1 時間ほど置く。お酢を入れて、一晩置いたら出来上がり。

腎臓の負担を減らし長持ちさせる コツ

腰を冷やさない、腰を締め付けない、ストレスをためない