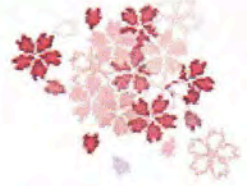
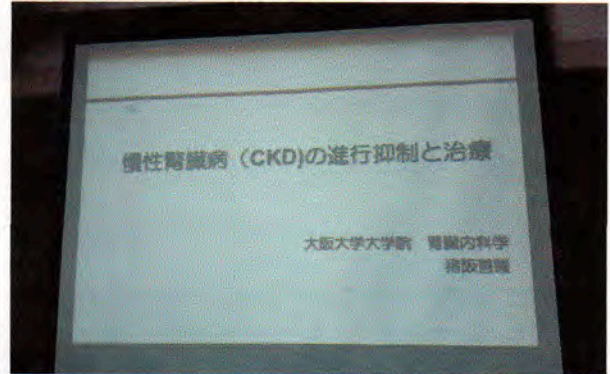




『春のつどい』



平成29年3月19日(日)、「春のつどい」が開催され、勉強会は腎臓内科/猪阪善隆教授より「慢性腎臓病(CKD)の進行抑制と治療」について、食事会はカルフラン仲北・松倉シェフによる「春のハンバーグランチ」でした。



第1部 腎臓病勉強会 「慢性腎臓病(CKD)の進行抑制と治療」

- (1) 腎臓の機能：ネフロン(腎単位・腎臓の基本的な機能単位)は、糸球体(フィルター機能と尿細管(リサイクル機能)で構成されています。フィルターで濾過されて原尿ができる。
- (2) 腎機能は、有効なネフロンの数で決まります。糸球体濾過量(GFR)は糸球体で濾過される原尿の量を指します。
- (3) 腎臓の働き
体液量の調整・老廃物の排泄
 - ・体の水分量を一定に保つ・老廃物(尿素窒素など)を尿の中に排泄する・
 - ・体でできた酸を尿の中に排泄する(体を弱アルカリ性に保つ)・
 - ・ミネラル(Na・K・Ca・P・Mgなど)の調整する内分泌臓器
 - ・造血ホルモン(エリスロポエチン)をつくる
 - ・骨を丈夫にするビタミンDを活性化する
 - ・血圧の調整をする(レニン-アンジオテンシン系)
- (4) 慢性腎臓病(CKD)はなぜ怖い?
 - ・腎臓が悪くなると腎不全になり透析が必要になります
血液透析は1回4時間程度、週3回必要
腹膜透析は自己管理が必要 1日4回自分でバック交換、通院は月1-2度
 - ・慢性腎臓病を放置すると脳卒中や心筋梗塞の発症率が高い

阪大腎友会



(5) CDKの治療 ●原因疾患の治療●CDKの進展予防●心血管病の予防●

- ・ 高血圧と慢性腎臓病（CDK）互いに招く悪循環
- ・ 高血圧症に対する治療：降圧剤の使い方
 - ポイント1：RA系抑制薬を使用する
 - ポイント2：過降圧に注意
 - ポイント3：浮腫が強いときは利尿薬・利尿薬は副作用も結構ある
 - ポイント4：RA系抑制薬と塩分制限
 - ポイント5：RA系抑制薬と心疾患
 - ポイント6：配合剤を使い分けましょう
- ・ 脂質異常症を改善して、腎臓を保護しよう
- ・ 糖尿病を治療して、腎臓を保護しよう
- ・ 高尿酸血症があるとCKDが進展
- ・ カリウムの異常：高カリウム血症：低カリウム血症
- ・ CDKでは血液が酸性に傾く
- ・ 貧血治療：治療目標Hb値は10~12g/dLとして、12g/dLを超えないよう配慮することを推奨する

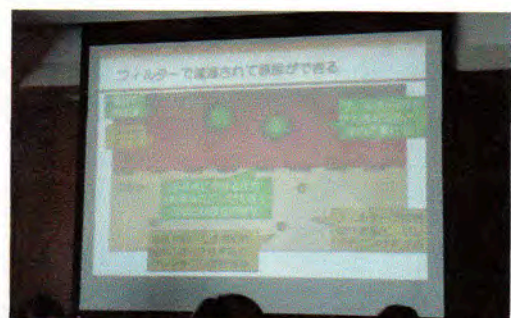
(6) 腎臓のために今からでもできること

日常生活編

- ・ 過労をさけて、規則正しい生活を・感染症に気をつけましょう
- ・ 適度に水分を摂って、腎臓をいたわろう・禁煙と、体重管理をチェック

食事編

- ・ 減塩（1日の摂取食塩6g未満）・タンパク質制限
- ・ 適正カロリー量の摂取（多すぎても、少なすぎてもNG）



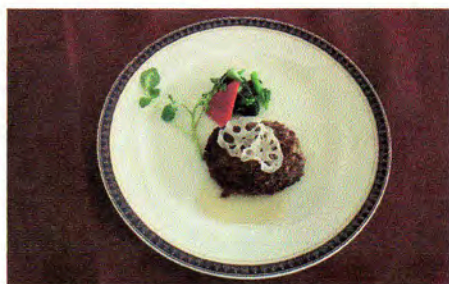
春のつどい食事会

阪大腎友会

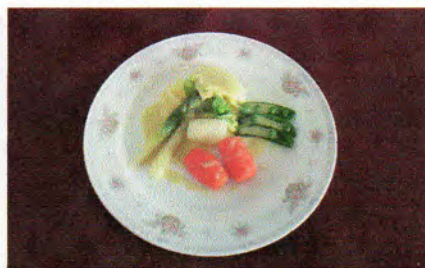
※ 協力企業様による低タパ[®]関連食品の展示 ※

*商品展示頂いた協力企業

キッセイ薬品工業様とヘルシーネットワーク様に丁寧な商品説明を受けました。



蓮根和風ハンバーグ



温かいお野菜



きのこのこのが-リックライ

第2部 食事会「ハンバーグ ランチ」(別紙参照)

監修：栄養管理室 山道祐子先生・リーガロイヤルホテル 仲北シェフ・松倉シェフ

*エネルギー 630cal *たんぱく質 19.2g *脂質 24.2g *炭水化物 83.3g *食塩 2.5g



春のつどい食事会

日時：2017年3月19日（日）



栄養価

エネルギー	630	kcal
たんぱく質	19.2	g
脂質	24.2	g
炭水化物	83.3	g
食塩	2.5	g

～ メニュー ～

温かいお野菜 西京味噌と蜂蜜ドレッシングにて (108kcal・たんぱく質 1.8g)

ベーコンと玉葱のスープ (24kcal・たんぱく質 0.7g)

蓮根和風ハンバーグ (218kcal・たんぱく質 11.1g)

きのこのガーリックライス 焼き帆立貝添え (222kcal・たんぱく質 3.4g)

【キッセイ薬品工業(株)ゆめ 1/25 (炊飯用低たんぱく米) を使用しています】

ヨーグルトとミルクのプリン 清見オレンジのコンポート添え

(57kcal・たんぱく質 2.1g)

紅茶