



しゅうじつ薬局だより 第47号

就実大学薬学部附属薬局 令和6年8・9月号(夏季号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

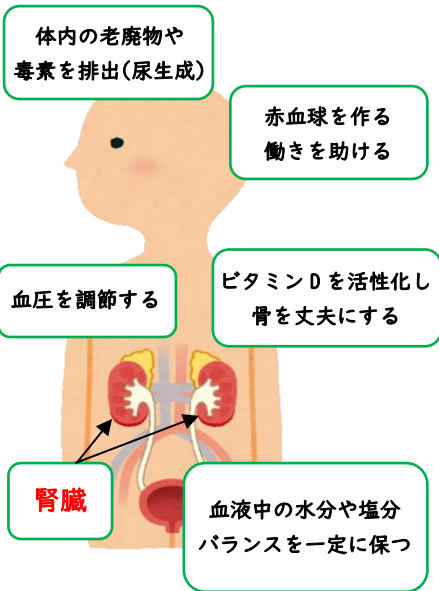
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

腎臓の働き

腎臓は腰の上の辺り、お腹の後ろ側にあります。背骨を挟んで左右1つずつあり、握りこぶしくらいの大きさで、形はソラマメに似ています。老廃物を体から排出、血圧を調節、赤血球を作る、体液量やイオンバランスを調節、強い骨を作るといった働きをしています。

中でも血圧は腎臓と密接な関係があり、体内の塩分と水分の排出量の調節によってコントロールしています。

夏場、水分不足で脱水になると腎臓を流れる血流の量が減り、老廃物が蓄積し腎臓の機能低下を引き起こす可能性があります。



腎臓の病気と治療について

●慢性腎臓病

【症状】だるさ、食欲不振、頭痛、浮腫み、吐き気、動悸・息切れ、高血圧、貧血などがあります。

【原因】血管の動脈硬化をもたらす糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病などが影響しています。また、喫煙も慢性腎臓病のリスクとなります。



●透析治療

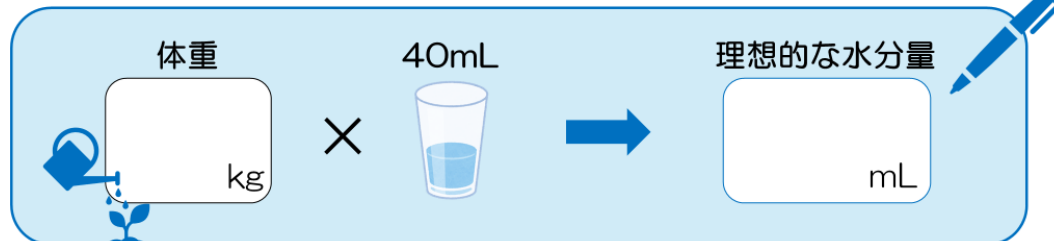
慢性腎臓病が進行して腎臓がほぼ機能しなくなった時に、血液から尿毒素と呼ばれる老廃物や余分な水分を取り除き、血液をきれいにする方法です。一般的に血液透析は、1回4時間、週3回ペースで行われるのが基本ですが、状態によ

ては、より長い時間が必要になる場合があります。長時間拘束されるため心身に大きな負担がかかります。

腎臓の機能を低下させないために、検査結果などで自分の腎機能の数値(クレアチニンとeGFR)をチェックしていただくことが大切です。

正しい水分補給ってなに？

あなたは1日にどのくらいの水分をとっていますか？理想のお水の量は体重によって異なります。初めに、自分の理想的な水分量を確認してみましょう。



水分補給に適した飲み物の1つが天然水です。その中でも「ナチュラルミネラルウォーター」はカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが溶け込んでいるため、おすすめです。お茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲料は利尿作用があるため、十分に水分を摂っていると思っていても体内の水分が失われていることがあります。カフェインを含まないお茶(麦茶や黒豆茶など)が水分補給におすすめです。

よく耳にするスポーツドリンクは電解質が含まれており、運動後などの水分補給にはおすすめです。糖質も含まれているためカロリーに注意しながら飲みましょう。

しゅうじつ薬局情報

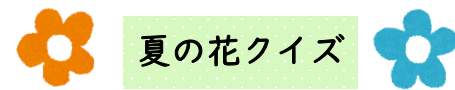
～薬局内イベント～



骨活



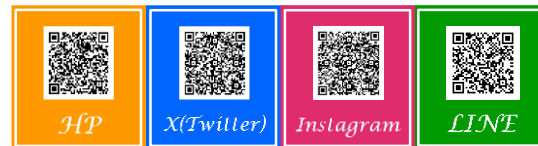
認知症



夏の花クイズ

「百日紅」は何と読むでしょうか

- ①げっかびじん
- ②さるすべり
- ③プルメリア
- ④マリーゴールド



「夏の花クイズ」の答えは「プルメリア」です。正解率100%です。おめでとうございます。お答えは「プルメリア」です。お答えは「プルメリア」です。お答えは「プルメリア」です。