

愛和会の最新情報をお届け！

あいわ

2026

春・夏号

vol.81



Doctor's Voice

高橋 正毅 先生

沈黙の臓器「腎臓」を守るために今できること

～成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD) ? 初期は自覚症状がありません～

巻頭
特集

薬剤師のお薬豆知識コラム

おくすりアレコレ

管理栄養士のお手軽レシピ

もうイッピン

管理栄養士コラム

給食室からスタートラインへ



腎臓って、 どんな働きをしているの？

多くの人は「おしっこを作る場所」というイメージを持っているかもしれませんが、確かにそうなのですが、実はそれ以外にも、私たちの命を維持するために信じられないほど多くの仕事をこなしています。

腎臓の主な働き



老廃物の処理

血液をろ過し、不要な毒素を体の外へ出します。



水分・塩分のコントロール

体内の水分量や塩分濃度を常に一定に保ちます。



血圧の調整

血圧を上げるホルモンなどを分泌し、血圧をコントロールします。



血液を作るサポート

骨髄に「赤血球を作れ」と命令するホルモンを出します。



骨を丈夫にする

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを活性化させます。

このように、腎臓は体内の「ろ過工場」であると同時に、「コントロールセンター」として重要な役割を担っています。



「沈黙の臓器」の怖さ

腎臓の恐ろしいところは、「かなり悪くなるまで、絶対に文句(自覚症状)を言わない」点にあります。だるさ、むくみ、息切れなどの症状が出たときには、すでに病気がかなり進行しているケースが少なくありません。

現在、日本では成人の約 **8人** に **1人** が **慢性腎臓病(CKD)** といわれており、新たな国民病とも呼ばれています

最近疲れる
なあ・・・





【セルフチェック】こんなサイン、見逃していませんか？

- ✓ 健康診断で「蛋白尿」や「尿潜血」を指摘されたことがある
- ✓ 血圧が高め、または急に上がってきた
- ✓ 朝、起きたときに顔や足がむくんでいる
- ✓ 夜間に何度もトイレに起きる
- ✓ 最近、理由もなく疲れやすい

※一つでも当てはまる方や、糖尿病・高血圧などの持病がある方は、定期的な検査が特に重要です。



腎臓を守るための「3つの生活習慣」

一度失われた腎臓の機能は、残念なことに元に戻すことが困難です。だからこそ、「これ以上悪くしないこと(予防と維持)」が最大の治療になります。

1 減塩 (最重要！)

1日6g未満が目標。
出汁やスパイスを効かせ、
麺類の汁は残しましょう。



減塩

2 適度な水分補給

水分不足は腎臓に負担をかけます。
喉が渇く前にこまめに飲みましょう。



3 お薬・持病の管理

高血圧や糖尿病は腎臓の大敵。
また、市販の痛み止め(解熱鎮痛剤)の
飲みすぎにも注意が必要です。



医師からのメッセージ

「健診の尿検査で引っかかったけれど、痛くも痒くもないから放置している」これが一番危険です。腎臓のSOSは、血液検査の「Cr(クレアチニン)」や「eGFR(腎機能の指標)」、そして「尿蛋白」という数値にハッキリと現れます。当院では、早期発見はもちろん、食事療法などの指導も行っています。「少し数値が気になるな」と思ったら、手遅れになる前に、ぜひお気軽に当院窓口、もしくは当院スタッフにご相談ください。あなたの健康な未来を、一緒に守っていきましょう。



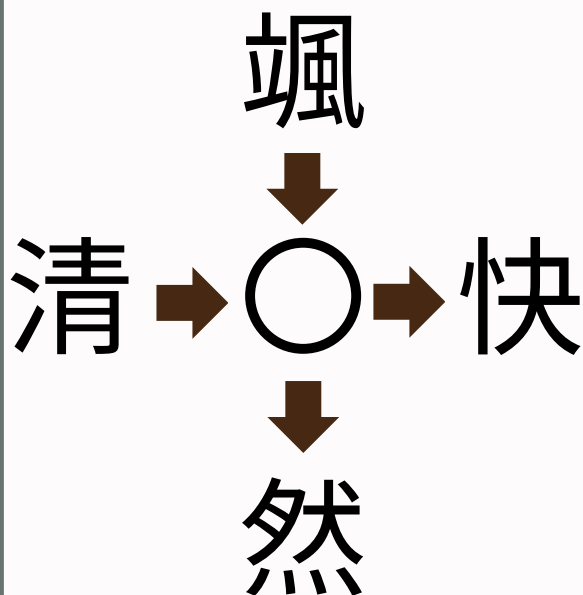
BREAKTIME

あたまのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まった頭のストレッチをしましょう！

参考：脳トレ.com
<https://nou-tore.com/>

○の中に入る
漢字一文字はなあに？



答え：爽

文字を並び替えて
言葉を作ってみよう

くせほいと
ちし

答え：北七尾

①なんて読む？

堇

②なんて読む？

蛸

答え：①すみれ ②たこ

さかさまに書かれた
質問の答えは？

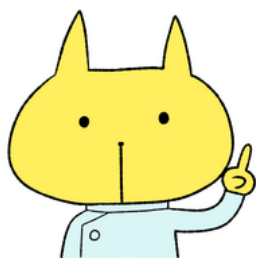
？は卵を控えたメス

答え：産卵を控えたメス

おくすり 「アレ・コレ」

薬局長 月永祥文

～副作用と薬物アレルギーの豆知識～



薬は治療の目的となる作用を主作用といい、目的ではない作用や害となる作用を副作用と言います。例えば、痛み止めを服用したのに胃が荒れて吐き気がするというのは副作用によるものです。薬物アレルギーという言葉も副作用と同じように使用され混同していることがあります。今回の豆知識では医薬品の副作用と薬物アレルギーについて紹介します。

🔍 薬の副作用とは



副作用とは、例えば、気持ち悪くなる、眠くなる、めまいがする、かゆくなる、下痢する、胃が痛くなる、などが一般的です。多くは軽微な症状ですが、生活に大きな支障を来たすことがあります。

薬の性質、作用によって起こりやすい副作用があり、また、誤った服用方法、薬の飲合わせ、薬を服用した時の体の状態、体質等によって副作用が出ます。薬を服用した時にいつもと違う症状、気になることがありましたら医師、薬剤師へ相談してください。

薬局で服用方法や注意すべき副作用をよく確認するようにしましょう。

薬の飲み合わせ？

一緒に服用する薬、あるいは食べ物によって作用が強くなったり弱くなったり、想定外の作用が出たりすることです。

これを相互作用と言います。相互作用は多岐に渡りますが、食べ物との相互作用の代表例として納豆とグレープフルーツジュースが有名です。



体の状態で副作用がでるとは？

「シックデイ」をご存知でしょうか。
 発熱、下痢、食欲不振などで食事が十分に取れない状態の体調の悪い状態の日のことです。
 このような体の状態の時に、糖尿病の薬を服用すると低血糖や副作用が起こることがあります。
 また、水分を取れていない状態で利尿剤を飲み続けたら脱水になってしまいます。
 このようにその日の体調次第で副作用が起こる可能性があります。



🔍 アレルギー



副作用は薬の作用により起こるものですが、アレルギーは体の免疫が過剰に反応して起こります。

蕁麻疹、発疹、痒みなどが代表的ですが、肝障害、腎障害を起こすこともあります。薬をアレルゲンとして認識してアレルギー反応を起こします。

特に重篤なアレルギー反応として、アナフィラキシーという重篤なアレルギー反応があります。



「アナフィラキシー」とは？

蕁麻疹、目の痒み、呼吸が苦しい、腹痛や嘔吐、頻脈や血圧低下といった全身の症状が急激に出現する過敏反応です。

アレルギー反応ですが、皮膚症状を伴わない事もあります。

投与後10分以内に生じることが多く、概ね30分以内に症状が現れ、速やかに医療機関を受診する必要があります。

原因となる薬は、造影剤と抗菌薬、そのほか抗悪性腫瘍剤で報告されています。

薬疹



薬によるアレルギーで皮膚症状（皮膚の赤み、発疹、痒み、蕁麻疹等）がある場合を薬疹といいます。

原因の薬剤を中止すればすぐに治る軽いものから、高熱、全身の皮膚や粘膜の症状が広がって、肝臓や腎臓などの他の臓器障害にも及ぶ重篤な薬疹もあります。薬を服用し始めて数日から数週間後に生じることが多いです。

全ての薬に原因となる可能性があります、**抗菌薬・解熱鎮痛薬・抗てんかん薬**が主な原因薬剤として知られています。

気がついたらすぐに病院に相談してください。



過去に薬疹が出た薬は一生使えないと思われがちですが、必ずしもそうとは限りません。

重症薬疹やアナフィラキシーを起こした場合には必ず避けるべきですが、症状の程度やその時の対応、かなり古い薬疹歴など、状況によっては使用できる場合もあります。アレルギーと言われたことがあるが、実際にはアレルギーではなく消化器症状（嘔気・嘔吐・軟便・下痢など）の副作用であった、という事もあります。アレルギーが出た時のことを覚えておくようにしましょう。

抗菌薬については、過去に抗生物質で薬疹があり、「ペニシリンアレルギー」と言われた、このような場合にペニシリン系の抗生物質が全て使用できないわけではありません。

化学構造が類似する抗生物質を避けて使用することで安全に同系統の抗生物質を使用することができます。

最後に

医療機関受診の際には、何の薬を、具体的に「いつ、どのような症状が現れ、治療や入院したのか、再度同系統の薬を使用した事があるのか」といった内容を教えてもらえると重要な情報になります。

お薬手帳に記載があれば情報共有に役立ちますので是非ご利用ください。

参考資料：

重篤副作用疾患別対応マニュアル アナフィラキシー

医療事故調査・支援センター 警鐘レポートNo.2

ESCMID clinical guidelines on the evaluation and management of a reported antibiotic allergy

豆腐とそら豆で作る
ヘルシーな一品です。



そら豆チャンプル

栄養量：1人分

エネルギー	200 kcal
カリウム	233 mg
たんぱく質	10 g
リン	161 mg
水分	107.9 g
食塩相当量	0.9 g

材料：2人分

そら豆（さやつき）	8本（1人未熟豆20g目安に）	
人参	10g	
木綿豆腐	2/3丁（70g~80g）	
卵	1個	
サラダ油	大さじ1	
A	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	しょう油	少々
ごま油	小さじ1	

作り方

1. 【茹でる】

そら豆は、茹でる直前にサヤをギュッとひねって割り、豆を取り出し切れ目を入れてから茹でて、水気をきって皮をむく。

人参は短冊切りにして固めに茹でる。
（カリウム処理）

2. 【炒める】

フライパンにサラダ油を熱し、水切りした5mm厚さに切った豆腐を焼き付けるように炒める。

人参、そら豆を加えて炒め合わせる。

3. 【調味・仕上げ】

Aで調味し、溶いた卵を入れて炒め合わせる。

最後にごま油を回しかけて出来上がり

栄養士メモ

豆類は、カリウム・リン量が多く、透析をされている患者様は避ける方も多いかと思っておりますので、小鉢に入れることで摂り過ぎ防止になります。

豆類はたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、食物繊維、葉酸など多く含まれており、旬を楽しみながら栄養を摂取することができます。

給食室からスタートラインへ

管理栄養士 山下 藍

フルマラソンに挑戦！

初めまして栄養科3年目の山下藍です。

私は2026年3月8日に開催された名古屋ウィメンズマラソンに参加しました。フルマラソンの42.195kmは、私にとっては初めての挑戦です。

私は中・高と陸上競技の長距離に取り組んでいましたが、大学進学後は競技から遠のいていました。

しかし、社会人になってから「皇居を走ってみたい」という思いから少しずつランニングを再開し、社会人サークルで出会った仲間とともに大会へ参加しました。



管理栄養士としての実践

今回の挑戦では、「栄養補給の重要性」を自身の体で実感したいという思いがあり、大会前日には味噌煮込みうどんを食べてエネルギーを補給し、当日もスタート前から計画的に補給を行いました。

給水所では水分を欠かさず摂取し、20km以降にはアンパンやきしめん、外郎など名古屋ならではの補給食も楽しみました。

また、10km地点ではエネルギー重視、20km地点では足攣り予防にマグネシウム重視、30km地点でラストの集中力のためカフェイン入りのジェルを摂取し補給内容を工夫しました。



途中、足が動かなくなり思うように前へ進めないこともありました。

何度も心が折れそうになりましたが、沿道からの温かい声援や仲間の存在に励まされ、最後まで前向きに走り続けることができました。



【完走記念品 バカラ】

終えての感想

初めての挑戦で不安もありましたが、ゴールした後の達成感が大きく、今回の経験を通して食事や体調管理の積み重ねが力になることを実感しました。

この経験を活かし患者様に寄り添った栄養管理に繋げていきたいと思いました。

2026
春・夏号

aiwa diary

2026年
6月1日発行

愛和会のホットなニュースをお届け！

「肺がん検診」「30・35健診」を開始しました

当院では、令和8年4月より、荒川区にお住まいの方を対象とした「肺がん検診」と「30・35（さんまる・さんごー）健診」を開始いたしました。

令和8年度荒川区肺がん検診

- 期間 令和8年4月1日～9月30日
 - 対象 40歳以上の荒川区民
※対象の方には誕生日前月に受診券が送付されます
- <対象外の方（主な例）>
- ・荒川区外にお住まいの方
 - ・妊娠中または妊娠の可能性がある方
 - ・呼吸器の病気で治療中・経過観察中の方
 - ・現在、咳や息切れなどの症状がある方
- 費用 400円（「荒川区がん検診受診券」の持参必須）
※生活保護の方は無料

検診実施の流れ

- ①電話または受付窓口にて予約
↓
- ②来院
マイナ保険証（または資格確認書）、受診券持参
（※シールははがさずお持ちください）
↓
- ③胸部X線撮影（対面での医師の問診はありません）
↓
- ④会計・帰宅
↓
- ⑤結果は後日郵送または病院よりご連絡

異常なしの場合は、
区から受信者へ結果を郵送、
要精検の場合は、
病院からご連絡させていただきます。



令和8年度荒川区30・35健診

- 期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- 対象 30歳の方（平成8年4月1日～平成9年3月31日生まれ）
35歳の方（平成3年4月1日～平成4年3月31日生まれ）
※職場等で健診機会のない方
※対象の方には誕生日前月に受診券が送付されます
- 費用 無料

検診実施の流れ

- ①電話または受付窓口にて予約
↓
- ②来院（受診券持参）
※予約時間の45分前にご来院ください
（採血・採尿を実施）
↓
- ③医師による診察・結果説明
↓
- ④会計・帰宅

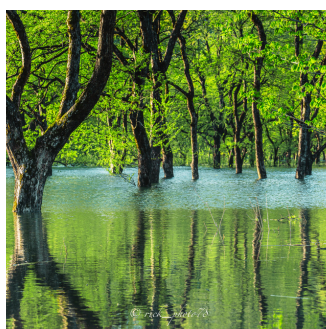
所要時間：約1時間半～
2時間となります
余裕をもってご来院ください



この機会に、ご自身の健康状態を確認してみませんか。

ご不明な点がございましたら、受付窓口またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

皆さまのご予約をお待ちしております。



発行日 2026/6/1

あいわ vol.81 春・夏号

発行日 医療法人社団愛和会 南千住病院
〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL <https://www.aiwakai.or.jp/>



医療法人社団 愛和会 南千住病院
〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1
TEL : 03-3806-2232
<https://www.aiwakai.or.jp/>
2026年6月1日発行 (vol.81)

