

## 【あなたの腎臓、このところ重労働で疲れていませんか! ?】

**防**  
**始**  
**予**  
**事**

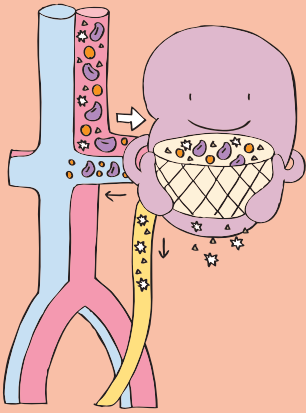
腎臓にいつまでも元気に働き続けてもらうためには…

「肝腎要」という言葉があるように、腎臓はとても重要な働きをしてくれています。

腎臓は、血液から一日150リットルを越えるほどの水分をろ過しています。そして、血液中の老廃物や余分な電解質を尿中に破棄し、赤血球や栄養は必要量だけ血液中に戻すためにフル稼働しています。また、血液の量や濃度を絶妙にコントロールするなど、化学系の技術者にとっては手の込んだやっかいな仕事を、腎臓は完璧にこなしてくれています。

腎臓の細胞は、それ以外にも①ビタミンDを活性型に伝えて骨を丈夫にする、②エリスロポエチンというホルモンを分泌し、骨髄における赤血球の産生を刺激する、③レニンという酵素を産生し、血圧を一定に保つといったような、私たちのカラダを守る重要な機能があります。

尿中にもろ過するものの中には当然、薬物も含まれています。



高血圧になると血圧を下げるために薬を服用しますが、長期にわたって服用していると、腎臓へ大きな負担をかけていることとなります。腎臓のろ過機能が徐々に弱まってしまい、薬を飲んでも血圧のコントロールができなくなり、やがて血液や骨までも正常に保てなくなってしまうのです。

腎臓がダメになると人工透析療法を受けなければいけなくなりますが、これは腎臓の働きのうち老廃物の排泄機能のみを医療機器が代行するだけで、血圧調整や骨の産生などすべての役割を肩代わりすることはできません。だからこそ、毎日、元気に働き続けてくれる腎臓を大切に守ってあげましょう。

インテグレーター/渡部仁志

## おうち de セルフケア

腎臓への血流を促す  
簡単ストレッチでアナタも腎臓も  
元気を取り戻そう!

両手で椅子を持ち寄りかかるように座ります。まず、ゆっくり息を吐きながら膝を胸につけるイメージで引き上げます。この時つま先を前に倒すと効果的です。そして、少しの間静止し、ゆっくりと息を吸いながら元の姿勢に戻ります。この運動(筋ポンプ)を10~20回行うことによって、血液がスムーズに腎臓へ送られるので、機能改善に効果的です。



## [サプリメント編]

今月の  
オススメ

減塩を心がけるだけではなく、腎臓の働きをサポートするカリウムを積極的に摂取!



●カリウム99mg キレート 100粒/1.155円 1日/1カプセル

カリウムは、高血圧を防ぐ役目があります。しかし、加工食品などによるナトリウムの摂取が増える一方、カリウムは不足しがちな傾向にあります。そのため、意識してカリウムをできるだけ多く摂ることが大切です。人間の正常な細胞の外側にはナトリウム、内側にはカリウムが多く存在しています。この状態を保つために細胞膜には「ナトリウムポンプ」という仕組みがあり、余分なナトリウムが入ってくると外へ汲み出し、代わりにカリウムを取り入れて両方の濃度を一定に保っています。ナトリウムは食塩に換算して10g(3937mg)以下に抑え、カリウムを2000mg、高血圧予防のためには3500mgを摂るようにしたいものです。現在の日本人の食塩の平均摂取量は12g前後といわれていますから、サプリメントを上手に利用しながら、食生活を見直し、減塩を心がけるとよいでしょう。カリウムを豊富に含む食材としては、アボガド1/2個/650mg、バナナ1本/600mg、まぐろ100g/400mgなどがあります。

インブルーヴでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラーシー協会 直営

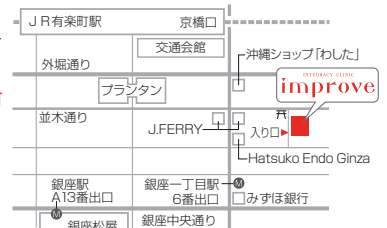
インブルーヴ 東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~20:00 予約制・水曜定休日 当日予約可

03-3567-0511

http://www.integracy.co.jp/

※詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。



## 統合自然療法 インテグラーシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。