

## 現代養生訓 その百四十

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になってから慌てて治療をすることを「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気にならないように、生活そのものを自然の法則に合わせることです。その意味からも、予防・養生医学といえることができます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

### 最高の腎機能回復法

●腎臓病になると、①水を飲んではいけない②塩分を摂ってはいけない③カリウムが多いから野菜や果物を摂ってはいけない④たんぱく質を摂ってはいけないと指導されます。しかし、これらの指導は間違っていると著者は断定しています。その理由を論文ベースで検証し、どのようにすれば良いのかを説明してくれています。

●①水を飲んではいけない↓ろ過能力が極端に低下している末期の腎不全以外は、逆に水を積極的に摂った方がよいそうです。②塩分を摂ってはいけない↓過度の塩分制限はかえって腎臓病を悪化させるそうです。過度に摂りすぎなければ自然塩を普通に摂ってかまわないそうです。③カリウムが多いから野菜や果物を

摂ってはいけない↓カリウムを減らしすぎるのは良くないそうです。日本人のカリウム摂取量は少ないので、平均以上に摂る

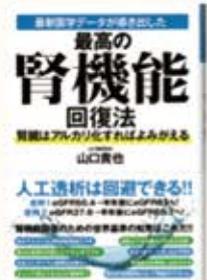
方がよいそうです。④たんぱく質を摂ってはいけない↓全く間違いとは言えませんが、動物性たんぱく質を摂りすぎるとはいけませんが正解だそう。腎臓を守るためには、一日あたり数切れの刺身と納豆で充分だそうです。

●このような栄養指導を著者から受けた患者は、腎臓機能が回復しているそうです。また、腎臓病の患者には降圧剤を処方されるのが標準治療となっているようですが、データからは、降圧剤使用量が多い県の方が、透析導入数が多くなっているそうです。

●もうひとつ面白いと思ったのは、透析導入患者数が多いのは、透析の専門医や透析の施設が多い県というデータです。これは、腎機能回復の可能性がある患者も早めに透析に誘導されているのではないかと筆者は指摘しています。

●筆者は薬を使わずに自然治癒力をあげて病気の回復を目指す医院を開設しています。ホームページを見て知ったのですが、当院と同様にクローンブを扱っています。この本で紹介されている食事の考え方は私と通ずるものがあり、とても共感できます。

●腎臓病に特化して書かれています。この本で紹介されている生活習慣などの考え方は他の病にも通じます。健康に毎日過ごすためのバイブルと言っても良いかもしれません。



### 当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに相談できる  
「わたし漢方」  
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることが出来ます。



公式HP



LINE

### 使えるおすすめアプリ

#### ◇RYDEPASS

「RYDEPASS」は定期券や回数券、シェアサイクルなどの公共交通機関での移動をすべてキャッシュレスにできるアプリです。現在、全国へと利用エリアを拡大中です。

スマートフォンで簡単に各種チケットの購入と管理ができ、通勤・通学はもちろん、観光や外出時に便利なアプリです。

シェアサイクルとの連携もできるので、移動がスムーズになります。移動ルートや地図を確認できたり、旅行先での公共交通機関のIDAYパスポートや空港からのシャトルバス、観光スポットの入場券もチケット売り場に並ばずに事前購入することが出来ます。旅行の計画を立てる時に役立つ、おすすめの便利アプリです。

