

# 【新刊】10月17日発売！『慢性腎臓病の楽しい食事-腎臓病を悪くしないため、人工透析にならないため、毎日がんばっているあなたへ』桜の花出版

腎臓をいたわって、健康寿命を延ばそう！

桜の花出版株式会社

2022-10-14 09:00

株式会社 桜の花出版(本社：東京都町田市)は、新刊「慢性腎臓病の楽しい食事-腎臓病を悪くしないため、人工透析にならないため、毎日がんばっているあなたへ」(著者：吉村吾志夫)を、2022年10月17日に発売いたします。

<https://www.sakuranohana.jp/books/9784434310393/>



## 『慢性腎臓病の楽しい食事』で弱った腎臓を守る！

健康診断で腎機能低下を指摘されても、かかりつけ医から「様子を見ましょう、経過を見てください」と言われるだけなので、「本当にこのままで良いのだろうか」と不安に思うことはありませんか。ネット情報や自分で本を選び、「運動が良い」「食事療法が良い」と自己流の対応をしているうちに、腎機能が悪化していく。こんなに努力しているのに...

著者の吉村吾志夫先生は、腎臓病治療の超スペシャリストです。(日本腎臓学会専門医および指導医、日本透析医学会認定医および指導医、日本病態栄養学会専門医)多くの患者さんを治療し、食事療法を指導しながら、「もっと早く対応していたら、人工透析にならなかったのに」そんな悔しい思いを長年いだけてきました。そこで、「今なら、まだ間に合う！」という皆さんに、真に有効な「慢性腎臓病の食事療法」を届けるために執筆した本が、この『慢性腎臓病の楽しい食事』です。

# 慢性腎臓病で 人工透析が心配なあなたへ

自己流の食事療法は**注意!**

**必須の基礎** **上達のコツ** を伝授

## いろんな課題がありませんか？

- 「たんぱく質制限」はどのくらいしたら良いのか？
- たんぱく質制限で筋肉量が落ちて、寝たきりになったりしないか心配
- 野菜の「茹でこぼし」「小さく千切りし水にさらす」、これって一生しないといけないの？
- 運動して体調は少し良くなったけど、これで人工透析にならずにすむのかな？

スポーツでも仕事でも、最初が肝心といえます。最初に良い指導者について指導を受けること！それが上達の近道です。自己流では変な癖が付いたり、努力に結果が伴わなかったり…。ましてや医療の自己流って本当に危険です!!

### この本の魅力

- ・ 効果があがらない食事制限で苦しんでいる患者さんを助けたいという情熱！
- ・ 大学教授として多くの臨床経験を持ち、患者さんに心から寄り添う暖かい文体！
- ・ 最小の努力で最大の効果が上がるようポイントを絞った解説！



## 腎臓をいたわって健康寿命をのばしましょう！

慢性腎臓病（CKD）等の腎不全、腎機能低下の疑いがある場合、腎機能検査として尿検査で、尿たんぱくや血尿の有無（尿潜血反応）、クレアチニン、GFR（糸球体濾過量）、eGFR（推算糸球体濾過量）、シスタチンC、BUN（尿素窒素）、ミネラルのナトリウム、カリウム、クロール、カルシウム、リンなどを調べます。さらに指標として有効なのが、SCrです。慢性腎臓病の一要因となるのが、高血圧、特に糸球体高血圧ですが、本書ではそのメカニズムや、人工透析を避けるための食事療法（たんぱく質制限、ミネラル制限、減塩）を楽しく長続きさせるにはどうしたら良いか、カロリー確保、アシドーシス、フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなども詳しく解説し、食事制限に伴う不安を解消します。腎臓をいたわって、健康寿命をのばしましょう。

# 目次

## 内容紹介

- 第1章 ● 慢性腎臓病の進行を止める食事療法
- 第2章 ● 腎臓は様々な体内調節を担っている
- 第3章 ● 腎臓病に早く気づくために
- 第4章 ● なぜ、腎臓は弱ってしまうのか？
- 第5章 ● 慢性腎臓病 食事療法のポイント
- 第6章 ● たんぱく質制限
- 第7章 ● 食事療法を成功させるために
- 第8章 ● 食事療法の実践 実際の食事の紹介
- 第9章 ● 重要なミネラル カリウム(K)とリン(P)
- 第10章 ● 慢性腎臓病の悪化因子「高血圧」と「食塩摂取」
- 第11章 ● その他に注意すべき事項

## どうして「楽しい食事」なの？

著者の吉村先生からのメッセージです。

「食事制限ができない患者さんに、ダメだなあとはいえません。食事は食べたいものを、おいしくいただくものです。患者さんは、それを制限して食事をされています。できなくても当然なのです。普通の人ができないことを実践されているのですから、多少はずれても是正しながら、やればいいのです。人間ですから「食べたいものは食べたい」、これは当たり前です。だから1～2週に1回はお好きなものを食べて構いません。そして翌日からまた頑張ればいいのです。

慢性腎臓病の食事療法を頑張っている患者さんに、またこれから開始せねばならない患者さんに、本書が少しでも手助けになれば望外の喜びです」

「慢性腎臓病といっても、病気の進行度、重症度はその人その人で様々なのです。例えば慢性糸球体腎炎の代表格であるI g A腎症も、非常に軽いものから短期間で透析療法が必要になるものまで千差万別です。当然、治療内容も異なります。

食事療法も同様です。画一的なものでは意味がありません。各々の病気の重症度や進行度に合わせた食事が必要となります。食事は毎日の生活の中心ともいえるものです。従って、ご自分の状態に合わせた適切な食事を行わなければなりません。「まあ、ちょっとやってみようか」などという気持ちでやって効果が上がるものでもないですし、効果も上がらず負担だけ増すような状況は避けねばなりません。

全ての腎臓病の方の参考になればと思い、本書を執筆いたしました。腎臓病について、また食事療法について正しく理解していただき、特に食事療法が必要な方々が実践、継続しやすくなれば、と願っております」

## 書籍概要

書籍名：慢性腎臓病の楽しい食事-腎臓病を悪くしないため、人工透析にならないため、毎日ががんばっているあなたへ

著者：吉村 吾志夫

定価：本体1,200円（税別）

発行 桜の花出版 / 発売 星雲社

四六判：203ページ 言語：日本語

ISBN-10 : 4434310399

ISBN-13 : 9784434310393

発売日 : 2022/10/14

寸法 : 10.9 x 7.8 x 1.4cm 該当分野 : 実用書、家庭の医学

<https://www.sakuranohana.jp/books/9784434310393/>

※電子書籍も 10 月 21 日に発売されます。

## Amazon

[https://www.amazon.co.jp/%E6%85%A2%E6%80%A7%E8%85%8E%E8%87%93%E7%97%85%E3%81%AE%E6%A5%BD%E3%81%97%E3%81%84%E9%A3%9F%E4%BA%8B%E3%83%BC%E8%85%8E%E8%87%93%E7%97%85%E3%82%92%E6%82%AA%E3%81%8F%E3%81%97%E3%81%AA%E3%81%84%E3%81%9F%E3%82%81%E3%80%81%E4%BA%BA%E5%B7%A5%E9%80%8F%E6%9E%90%E3%81%AB%E3%81%AA%E3%82%89%E3%81%AA%E3%81%84%E3%81%9F%E3%82%81%E3%80%81%E6%AF%8E%E6%97%A5%E3%81%8C%E3%82%93%E3%81%B0%E3%81%A3%E3%81%A6%E3%81%84%E3%82%8B%E3%81%82%E3%81%AA%E3%81%9F%E3%81%B8-%E5%90%89%E6%9D%91%E5%90%BE%E5%BF%97%E5%A4%AB/dp/4434310399/ref=sr\\_1\\_1?crd=2YBBUNQGE XK3E&keywords=%E6%85%A2%E6%80%A7%E8%85%8E%E8%87%93%E7%97%85%E3%81%AE%E6%A5%BD%E3%81%97%E3%81%84&qid=1664700262&qu=eyJxc2MiOilwLjk5liwicXNhIjoIMC4wMClInFzcCl6lJAUMDAifQ%3D%3D&srefix=%2Caps%2C147&sr=8-1](https://www.amazon.co.jp/%E6%85%A2%E6%80%A7%E8%85%8E%E8%87%93%E7%97%85%E3%81%AE%E6%A5%BD%E3%81%97%E3%81%84%E9%A3%9F%E4%BA%8B%E3%83%BC%E8%85%8E%E8%87%93%E7%97%85%E3%82%92%E6%82%AA%E3%81%8F%E3%81%97%E3%81%AA%E3%81%84%E3%81%9F%E3%82%81%E3%80%81%E4%BA%BA%E5%B7%A5%E9%80%8F%E6%9E%90%E3%81%AB%E3%81%AA%E3%82%89%E3%81%AA%E3%81%84%E3%81%9F%E3%82%81%E3%80%81%E6%AF%8E%E6%97%A5%E3%81%8C%E3%82%93%E3%81%B0%E3%81%A3%E3%81%A6%E3%81%84%E3%82%8B%E3%81%82%E3%81%AA%E3%81%9F%E3%81%B8-%E5%90%89%E6%9D%91%E5%90%BE%E5%BF%97%E5%A4%AB/dp/4434310399/ref=sr_1_1?crd=2YBBUNQGE XK3E&keywords=%E6%85%A2%E6%80%A7%E8%85%8E%E8%87%93%E7%97%85%E3%81%AE%E6%A5%BD%E3%81%97%E3%81%84&qid=1664700262&qu=eyJxc2MiOilwLjk5liwicXNhIjoIMC4wMClInFzcCl6lJAUMDAifQ%3D%3D&srefix=%2Caps%2C147&sr=8-1)

## 楽天ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rb/17303756/?l-id=search-c-item-text-01>

## 著者プロフィール

吉村吾志夫 (よしむらあしお)

新横浜第一クリニック院長 昭和大学医学部客員教授

慢性腎臓病治療のメッカである昭和大学藤が丘病院腎臓内科の三代目の教授に 2008 年に就任。慢性腎臓病の食事療法においてパイオニアの一人であった先代の出浦照國教授が提唱されていた食事療法を継承するとともに、糸球体腎炎の発症や進展に関する実験的研究に加えて、IgA 腎症に対する扁桃腺摘出+ステロイドパルス療法の有効性や、妊娠高血圧症候群などの多くの臨床研究に従事してきました。退職後は、多くの慢性腎臓病の患者さんの治療に奔走する傍ら、従来の臨床研究の継続とともに、栄養士とともに医療従事者や患者さんに対する食事療法の啓蒙活動を全国で展開されています。



## 桜の花出版 株式会社

人としてどう生きるべきか—いつの時代も変わらない人類永遠のテーマです。

桜の花出版は、より良い医療と健康な生き方を提案する『国民のための名医ランキング』、歴史を知るための必読書である『シリーズ日本人の誇り「日本人はとても素敵だった」』『THE NEW KOREA』、『侘び然び幽玄のこころ』『タオと宇宙原理』など長く読み継がれる書籍の刊行を通じて、皆様の人生を豊かにする一助となれるよう願っています。

桜の花出版 株式会社 <https://www.sakuranohana.jp/>

所在地 : 〒194-0021 東京都町田市中町 1-12-16

設立 : 1998 年 6 月

事業内容 : 出版