

## 新刊【電子書籍発売】 名医が直伝！

### 『慢性腎臓病の楽しい食事』 食事（人生）を楽しみながら、 腎臓を守るために—桜の花出版

腎臓に負担のかかる冬—ほかっておくと、知らない間に人工透析の直前になっていたという危険性も

桜の花出版株式会社

2022-11-01 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)の電子書籍を、2022年11月1日に販売開始致します。



**腎臓病**

昭和大学藤が丘病院  
腎臓内科元教授・現客員教授  
新横浜第一クリニック院長

**吉村 吾志夫 医師**

慢性腎臓病の  
楽しい食事

「救われた!」という  
患者さんの声続々  
無理なく真に有効な  
治療法を大公開!!

### 腎は老化と関連が深い

今年もあっという間に11月、寒くなると腎臓には大きな負担がかかっています。

腎は成長や老化とも関係が深く、次のうち思い当たる症状が2つ～3つあった場合、腎の弱りが考えられます。

◆足が冷える ◆腰から膝にかけて重だるい ◆尿が近い ◆夜お手洗いに起きる

◆最近、物忘れをする ◆白髪が増えた ◆立ちくらみ

夜間、排尿のために1回以上起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。加齢とともに頻度が高くなります。腎機能の低下も要因の一つです。

## 『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いてきました。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



### 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

## 腎臓は頑張り屋さん—腎臓を守ることは健康寿命を延ばすこと

腎臓は、様々な働きをしています。

- 1 尿を作り排出する
- 2 血圧の調節
- 3 血液（赤血球）を造る
- 4 体内環境を一定に維持する
- 5 強い骨を作る

腎臓の病気が進行すると、このような生命維持のために必要な多くの働きが低下します。つまり腎臓を守ることは、健康寿命を延ばすことにつながるのです。

## たんぱく質制限「ただ肉や魚を食べなければいい...ではない」

腎臓の機能が弱った方々に、食事療法として「たんぱく質制限」を聞かれたことがありますか？

腎機能が低下すると、たんぱく質が代謝されてできる老廃物（燃えカス）が腎臓から排出されず、高カリウム血症、アシドーシス、体液量の異常、高リン血症、尿毒症などの代謝異常を生じます。食事から摂取されるたんぱく質制限をすることで、腎臓への負担を軽くするのです。

「たんぱく質制限をするなら、肉や魚を食べなければいいだろう」言うのは簡単ですが、ご自分の食事を頭に思い描いてください。普通の人のおかずは、たくさんのたんぱく質を含んでいます。肉や魚を抜きにして、毎日、毎日どのように食事の献立を立てることができますか？  
いうまでもなくたんぱく質も重要なエネルギー（カロリー）源です。

患者さんの食事においてまず大切なのは、「適切なエネルギー摂取」です。

「たんぱく質をそれほど食べなくて大丈夫だよ。糖質や脂質を十分食べれば、エネルギー（カロリー）は摂れるから」と言う患者さんもいらっしゃいます。思い出してください。慢性腎臓病患者さんの食事には、食塩摂取制限も重要です。

このような方法では、いいとこ数日しか持ちません。おいしい、おいしくない、とかいう以前の問題です。ようするに「甘ったるくて、油っぽい、食事になってしまいます。これをずっと継続するなんて、できません。結局、とても食べられなくて、摂取エネルギーは減って痩せ細っていきます。たんぱく質摂取制限のCKDに対する効果は全く期待できないばかりか、栄養状態が低下して病気そのものも悪化してしまいます。

通常の食品でおいしくいただける献立を作ろうとするとエネルギー不足となってしまいます。要するに通常食品のみでは、治療効果のある低たんぱくの食事療法は実行不可能なのです。

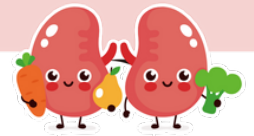
### 慢性腎臓病で 人工透析が心配なあなたへ

自己流の食事療法は**危険**です！

**必須の基礎** **上達のコツ** を伝授

### 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！



## いろんな課題があります

つまり、自己流の食事療法は考えるほど簡単ではないのです。

- ◆ 「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、最初が肝心といいます。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!!

## 慢性腎臓病の食事療法に精通している先生方を紹介

書籍では、全国で食事療法に精通していらっしゃる先生方のリストも掲載しています。

<あとがき>をご紹介します！

本書を読んでいただいた患者さんで食事療法に取り組んでみようと思われた方がいらっしゃれば幸いです。では、どこで指導を受ければいいのかと迷われる場合が多いと思います。全国には、慢性腎臓病患者さんの食事療法を熱心にされている医療施設がありますので、ご紹介致します。それでもここに載せた医療施設までは遠くて定期的には通えないという患者さんもいらっしゃるかもしれません。

そういった場合は、患者さんの腎機能の状態にもよりますが、間隔をあけて半年に1回、1年に1回、というふうに、そのような医療施設を受診して食事内容についての評価をしていただき、定期受診は近所のかかりつけ医の先生のもとに通うというのが無理なく継続可能です。専門医とかかりつけ医の連携によって、患者さんに過度のご負担をかけずに慢性腎臓病に対し有効なアプローチができます。私のところにも、そのような形で、北海道、東北から関西、九州など遠方から年に1、2回受診される患者さんが多くいらっしゃいます。

一度、次頁以降（巻末）に掲載された先生に代表される、食事療法に理解のある先生方の医療施設にご連絡ください。その場合は、かかりつけの先生とご相談のうえで行うのがよろしいと思います。受診の際には、検査結果やお薬手帳などをお持ちいただくとよいと思いますが、受診予約の際に、何を持っていくなら良いかお尋ねになると良いでしょう。

お示した先生方は、慢性腎臓病患者さんへの治療に熱心な方々ばかりですので、日頃疑問に思っていることなどに答えてくれるでしょう。ご注意くださいいただきたいのは、他の病院や医院のホームページには、腎臓病の食事療法もやっておりますと記載されているのですが、行ってみたら十分な指導もなく、本文で述べたようなカリウムの話程度で終わってしまうことがあります。かかりつけの先生にもご相談し、受診するところを選ばれるとよろしいでしょう。

慢性腎臓病の食事療法は一生続くものです。あなたに寄り添い励まし、共に歩んでくれる主治医との二人三脚によって、あなたの人生が有意義なものとなることを心よりお祈りしています。

## 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

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

※ソフトカバーの書籍も発売されています。

## 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。



### 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%E2%80%95%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-ebook/dp/B0BJKT3JY/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=1667120768&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%E2%80%95%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-ebook/dp/B0BJKT3JY/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1667120768&sr=8-1)

### 楽天ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rk/5d52961d1bda3a06b29dd0c67177e20d/?l-id=search-c-item-text-02>

## 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