

ふくすこ通信

第 17 号

2026.7

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町 3 丁目 1-23 TEL078-924-0500



日に日に暑さが増し、「暑いですね、しっかり水分をとって下さいね」が合言葉になってきています。

暑い日には熱中症も心配ですが、私たちの体の中にも水分不足が苦手な働き者がいることをご存じですか？

私たちの体の肝腎かなめである「腎臓」です。

食事をしても寝てもさめても黙々と文句ひとつ言わず、24 時間 365 日休みなく働く頑張り屋さんなのです。

皆さん！そんな頑張り屋さんの声にぜひ耳を傾けてみましょう。 →つづきはページをめくってくださいね



あなたの腎臓、大事にしていますか？



前ページでお話した、「肝腎かなめの腎臓の声」はどこで聞こえるのでしょうか？

そう、それは永田先生が何度も言う、e-GFR(イージーエフアール)です。
e-GFR とは血液検査項目のひとつで、簡単にいうと、腎臓が1分間にどれくらい尿を作るかをあらわした数値です(体内に再吸収するので、実際に尿として排出される量ではありません)。この腎機能が低下しても初期には自覚症状がありません。そのため定期的に血液検査で確認をすることがとても大切です。



では、e-GFR の数値を見てみましょう。

80歳の平均値は 60 前後とされています。この数値は、加齢に伴い、1年間に1~2 程度下がります。また、夏季は脱水のため低下しやすい傾向にあります。ただし、数値にかかわらず、急激に低下した場合は注意が必要です。

60 以上	60 未満	30	10以下
良好 このまま維持できる よう心がけましょう	軽度低下 生活習慣改善が 必要 主治医へご相談 ください	危険 腎不全の状態 むくみ・貧血・ 血圧上昇が出ます	重度低下 専門的な治療が 必要

今日からできる腎臓ケア

塩分を減らす



汁物は飲み干さない 加工食品を減らす

血圧を管理する



家庭血圧の測定がおすすめ 75歳以上で 135/85

血糖値を管理する



糖尿病は腎機能低下の大きな原因です

適度な運動



ウォーキングなど1日20~30分の運動

禁煙



喫煙は腎臓の血管を傷つけます

こまめな水分補給



脱水は腎機能を悪化させます

水分補給の
ポイント

- ☒ 起床時
- ☒ 外出の前後
- ☒ 入浴の前後
- ☒ 寝る前



お出かけには飲み物を持参しましょう

※心不全、重い腎臓病で医師から水分制限を指示されている場合は別です

明石市健診の助成券は届きましたか？



お手元に助成券をご用意の上、早めの予約をお願いします。



当院で受診可能な検診はこちら

健診の種類	検査内容	対象者	料金
健康診査	特定健診 問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など 中性脂肪, HDL・LDLコレステロール, AST, ALT, γ-GT, HbA1c, 血糖, 血清, Cr, eGFR, 尿酸値	40歳以上の国民健康保険加入者	0円
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	
がん検診	大腸がん検診	40歳以上の方	1,000円
	胃がんリスク検診		1,500円
	肝炎ウイルス検診		1,200円

70歳以上の方のがん検診は0円

火を使わない！夏の簡単おすすめレシピ

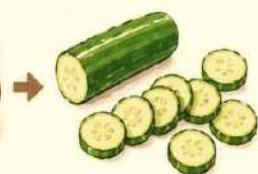
豆腐ときゅうりのさっぱり和え

水切りした豆腐、輪切りきゅうりをまぜて、かつお節とポン酢でさっぱり仕上げる

- 1 豆腐の水切りをする
- 2 きゅうりを輪切りにする
- 3 材料をまぜる
- 4 かつお節を加える
- 5 ポン酢をかける



豆腐をキッチンペーパーに包み、皿にのせて重しをして15～30分ほどおき、しっかり水切りする。



きゅうりを薄めの輪切りにする。塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、水気をしぼる。



ボウルに水切りした豆腐を入れて手でくずし、きゅうりを加えてさっくりとまぜる。



かつお節を加えて、全体をやさしくあえる。



仕上げにポン酢をかけて、全体をさっとあえる。(お好みで量を調整してください)

完成！

豆腐のやさしい味わいときゅうりのシャキシャキ感、かつお節の旨みとポン酢のさっぱり感が相性抜群♪

ポイント

水切りをしっかりすると、味がぼけずにおいしく仕上がります。

