

### ③ 内分泌機能の低下

具体的には、造血ホルモン産生低下や骨の代謝に関わるビタミンDというホルモンの活性化障害、あるいは血圧を調節するホルモン産生異常があります。程度の差こそあれ、ほとんどの腎機能障害の患者さんは貧血になります。それは、腎臓で産生される造血ホルモン（エリスロポエチン）が不足するからです。貧血状態は、倦怠感や心不全の原因となるため治療が必要となります。エリスロポエチン製剤を2～4週毎に注射することで改善が期待できます。腎機能が低下すると、体内のビタミンDが不足し骨密度の低下を来す可能性があります。そのため補充が必要となります。この場合、活性型ビタミンD製剤という薬を使用します。過剰投与による高カルシウム血症に注意が必要です。血圧を調節するホルモン産生異常による高血圧には、前述の通り降圧薬が必要です。以上が、腎臓の病気の時に使用する主な薬剤です。場合によっては、その種類や量が多くなることもありますので、薬の量を減らすためにも自分できる食事や水分コントロールといったことも重要です。



## 健康教室

あぶらを知ろう  
～脂肪酸～  
あぶらは体に良いの悪いの？

栄養管理士 川里明子

12月7日（土）健康教室を開きました。今回は、「あぶらを知ろう～脂肪酸～あぶらは体に良いの悪いの？」です。あぶらの種類をはじめ、それぞれの特徴、体の中での働き、そして摂り方のポイントを中心にお伝えしました。質疑応答では、多くのご質問をいただき、活発な講演会となりました。参加者からは「詳しくてわかりやすい話で参考になった」「普段の食生活や献立に役立てたい」「試食の人参ドレッシングがおいしかったので作ってみます」などの感想をいただきました。これからも健康教室では様々なテーマを予定しております。少しでも興味を持たれましたらお気軽にご参加していただきたいと思っております。

