

高血圧による慢性腎炎を改善する



木村美枝子さん

ご夫婦で、高血圧を自己管理！！

国内の高血圧患者は4000万人とも言われています。誰もが高血圧だと、つい安心？して、対策を怠りがちです。しかし、高血圧は“**血管の病気**”なので、**脳卒中、腎不全、心筋梗塞**などの合併症を発症します。又、高血圧は遺伝因子、肥満、ストレス、塩分など様々な因子が複合的に関与し、加齢と共に進行します。木村さんは**降圧剤だけに頼らず、減量と適切なサプリメント**の摂取で腎臓病の進行を治し、腎機能を正常値に出来ました。高血圧は、正に**自己管理**をする病気なのです。

毎年、夏に「**腎臓病早期発見推進機構**」の検査を受け、今年で4年目になります。初めて受けた時に、慢性腎臓病の**早期発見**にはとても大切な「**尿中微量アルブミン**」の値が、臨床識別値 $\leq 30\text{mg/gCRE}$ に対して、**150mg/gCRE**もありました。

その後、松尾先生にアドバイスを頂き、**コンドロイチン**の量を増やしたり、**L-アルギニン+シトルリン**や、**タウリン**などを摂り始めた処、2年目には**50.7mg/gCRE**、3年目には**30.3mg/gCRE**。そして、今年4年目には、遂に**23.2mg/gCRE**と異常値を脱する事ができ、又、**血圧も正常値（114/68）**になりました。

◇血圧と尿中微量アルブミン値の改善◇

	初年度	2年度	3年度	4年度
血 圧	142/80	138/62	156/78	114/68
微量アルブミン	150⇒	50.7 ⇒	30.3 ⇒	23.2

また、昨年初めて、この検査を受けた主人も高血圧の為に、**52.2mg/gCRE**と異常値だったので、すぐに私と同じ対策をとり始めた処、今年の検査では、**26.6mg/gCRE**と、**30mg/gCRE**以下になりました。私も主人も血圧降下剤を飲んでいますが、“**L-アルギニン+シトルリン**”や“**タウリン**”を摂り始めてから、血圧もいつも安定した正常値が続いています。

(夏の検査では私 114/68 主人 138/72)

血 圧	初年度142/74	2年度138/72
微量アルブミン	52.2 ⇒	26.6

2人共、どちらかという太めで松尾先生にも主治医にも、もう少し痩せるように言われていましたが、代謝をよくするサプリメントの**ドンドン代謝**や**CoQ10**や**Bコンプ**なども摂っているせいか、ここ数年少しずつ体重が減ってきています。特に主人は昨年の検査結果を見てから、サプリメントの種類も量も増やしたせいか、**74.4kg**あった体重が1年で**68.5kg**まで減量できました。(BMI:28.3 ⇒ 25.9です)

本来、年齢が上がっていくごとに検査数値は悪くなっていくのですが、2人共、しっかりサプリメントで対策しているので改善されています。ライフケアの適切なアドバイスや、サプリメントのお陰と本当に感謝しています。主人62歳、私55歳、自営業の私達には定年退職はありません。いつ迄も健康で仕事ができるという事が一番の幸せだと思います。

これからもしっかりと**健康講座**で勉強をして、**健康管理**をしていきたいと思っています。

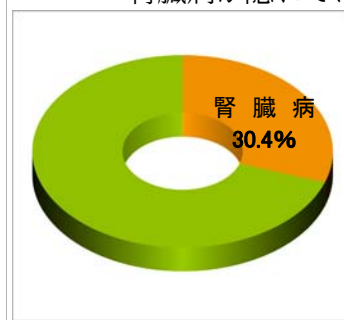
次へ

食事+サプリメントで高血圧を改善する

血圧が高いと血圧降下剤を処方されますが、薬を飲んでいても「**脳梗塞**」や「**腎臓病**」などになる事をご存じですか？高血圧と非常に密接に関係する臓器が腎臓です。高血圧は全身の血管にダメージを与えますが、“**毛細血管**”から傷み始めます。腎臓は毛細血管の集まりで血液を濾過して尿の元（原尿）をつくる糸球体と、原尿の中から必要な物質や水を再吸収する尿細管からできています。「**糸球体**」は毛細血管が毛玉のように集まった構造をしている組織で、大きさは0.1～0.2mmと非常に小さく、左右の腎臓に約200万個あります。その細い毛細血管の内壁には小さな穴（スリット）が開いていて、ここから老廃物がろ過されています。高血圧や糖尿病では毛細血管が傷んで血液の成分が漏れてきます。それが腎臓機能低下の始まりです。従って、血圧や血糖が高い方は血圧降下剤や血糖降下剤を飲むだけでなく、**腎機能の検査**をする必要があります。その検査が「**微量アルブミン尿**」と云われ、最も“**早期の腎障害**”を表します。微量アルブミン尿は腎臓の血管だけでなく、“**心臓病の早期マーカー**”としても重要であると云われています。つまり、微量アルブミン尿の検査は、**早期の腎臓病や心臓病の予防**になるのです。

しかし、殆どの高血圧や糖尿病の患者さんはその検査を受けていないのが現状です。表紙にご紹介した木村さんは、4年前に「**腎臓病早期発見推進機構**」で検査を受け異常値が認められたので、肥満を予防する**食生活の改善+適切なサプリメント**の摂取で、腎障害を改善し血圧も正常になったのです。健康の**自己管理の勝利**ですね！

高血圧の患者さんの30%に
腎臓病が隠れている

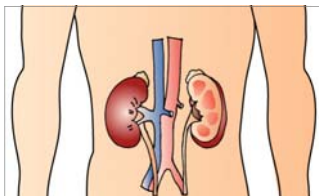


日本人718人の本態性高血圧に於ける、微量アルブミン、又はタンパク尿が陽性の割合。左の図オレンジ色の部分

なぜ、腎臓にコンドロイチン？

「水」をコントロールする役目

コンドロイチンは**軟骨**や**骨**の栄養として知られています。コンドロイチンは500～700倍もの**保水力**で全身の細胞をみずみずしく保ち、**軟骨・骨・爪・毛髪・皮膚・腱・眼・血管・靭帯・肝臓**など全身に存在します。しかし、コンドロイチンは25才から徐々に減り、更年期以降は急激に減少します。不足すると「**うるおい**」を失い、**しわ・たるみ**など老化が進行します。お肌の張りを保つ**コラーゲン**が存在する場所には、保水作用のコンドロイチンが必要なのです。



腎臓の毛細血管は**ムコ多糖類**（コンドロイチン）で覆われています。コンドロイチンは**マイナス**に荷電しているのが特徴です。毛細血管に集まる血液に含まれる**微量アルブミン**（小さなタンパク質）も**マイナス**に荷電しています。そこで、お互いに反発し合い毛細血管の内壁の小さな穴から漏れ出すことがありません。正に、コンドロイチンは、血液=水を**コントロール**する存在なのです。毛細血管が高血圧で傷むとコンドロイチンも失われ、**微量アルブミンが漏れだします**。

⇒腎臓を守る事は心臓や脳を守る事にも繋がります。慢性腎臓病では腎不全で亡くなるよりも、**心疾患**で死亡する率が高いと報告されています。

なぜ、腎臓にアルギニン+シトルリン？

血管を守る役目

血管の内側には**内皮細胞**があります。内皮細胞は血液と直接触れる場所なので、血液が付着しないような仕組みがあります。その一つの仕組みが内皮細胞から分泌される**一酸化窒素（NO）**という物質です。一酸化窒素の原料が**アルギニン+シトルリン**と云うアミノ酸です。**一酸化窒素**は血管を拡張し**血栓を予防**するので、**アルギニンは血管を守るアミノ酸**と云えます。表紙の木村さんはコンドロイチンで**微量アルブミン**の漏れを防ぎ、**アルギニン+シトルリン**や**タウリン**を摂取して、血圧を下げ微量アルブミン値を正常にする事に成功しました。

病気が“**加齢**”と共に進む理由の一つは、体内に必要な栄養が不足するからです。そのことは、高血圧や糖尿病でなくても、年を取るだけで腎機能は衰えると云う事です。従って、加齢により不足する栄養をサプリメントで補う事は、**老化を抑え、病気の進行を防ぐ**事になります。

コンドロイチンを**軟骨**や**骨**のために摂取すると、加齢と共に衰える腎臓も一緒に守れる訳です。