

内臓トレーニング通信

Vol.79

■ 内臓トレーニング事典オープン 記念特集

腎臓病を動画で学ぼう

「内臓トレーニング事典」動画を制作しました

■ Dr.廣岡ひろば

骨折とクレアチニン

■ 協会だより

内臓トレーニングによる腎臓病の改善
埼玉セミナー報告



「内臓トレーニング」専門サイト

内臓トレーニングで、透析にさせない

◇腎臓病専門サイト◇

<https://www.naizou.jp/>

動画

内臓トレーニング事典

を制作しました

はじめに

内臓トレーニング協会は設立して15年が経ちました。この間、透析前の腎臓病患者さんたちに、腎臓病治療の現実をお伝えし、できるだけ病気の初期段階から内臓トレーニングに取り組むことをお勧めしてきました。当協会の活動をリスト化してみました。

全国の内臓トレーニング実践者から、不治の病といわれながらも腎臓病を改善できたという喜びの報告を受けています。これこそが当協会の目標としてきた社会貢献の姿です。

自然治癒力を高め病気に打ち勝つ身体を作る

これらの活動のほとんどは、腎臓病患者さんにとって必要な情報をお伝えするため当協会が考えてきました。しかし、その中のいくつかは内臓トレーニング実践者からいただいた実践報告やアイデアを参考にして、主治医の治療を補完するユニークな活動を展開してきました。

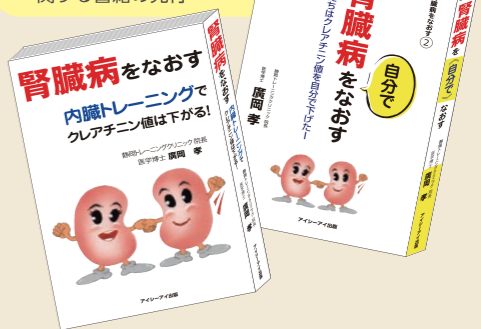
腎臓病の患者さんの多くは、病院で治療を受け、処方された薬を飲んでいけば透析にならないと信じています。しかし、実践者からの報告を読むにつれて、病院の治療と薬は必要だが、それと並行して、患者さん自身が、日々の生活の中で、絶えず血流改善を図り、自律神経のバランスを整えること、そして血液検査表の数値に見合った生活を送ることの大切さが分かってきました。

協会は、できるだけ早くから内臓トレーニングに取り組んで、自然治癒力を高めることをおすすめしてきました。自然治癒力が高まることによって、透析に入ることを防ぐことも、透析から離脱することもでき

内臓トレーニング協会の活動

- ・腎臓病治療の啓発用 DVD の提供
- ・内臓トレーニング取組に関する書籍の発行
- ・「内臓トレーニング腎臓病セミナー・講演会」の開催
- ・健康教室の開催
- ・「静岡トレーニングクリニック」の運営
- ・機関紙「内臓トレーニング通信」の発行
- ・健康アドバイザーの育成
- ・内臓トレーニング実践者のサポート
- ・ホームページの運営

内臓トレーニング取組に関する書籍の発行



〈講師紹介〉

内臓トレーニング考案者
望月 みや子 氏

10年以上の研究結果と実績をまとめ内臓トレーニングという健康法を確立されました。



「内臓トレーニング腎臓病セミナー・講演会」の開催

〈講演内容〉

「内臓トレーニングについて」
「クレアチンを下げる方法」
「後悔しない腎臓病との付き合い方」



2021.3月 名古屋講演会



2020.11月 福岡セミナー



内臓トレーニング協会
健康アドバイザー

私たち内臓トレーニング協会は、
内臓トレーニング実践者を応援しています。

ることをお伝えしてきました。

しかし、この提案は薬に頼り切った腎臓病患者さんにはなかなか理解してもらえないまま現在に至っています。そこで、今後は右記に列記した活動に加えて、どなたにでも理解しやすいように、目と耳で情報をお伝えしていきます。

動画サイト「内臓トレーニング事典」の特徴

当協会には約75,000人の協会員から腎臓病に関する情報が入ってきます。その中から、実践者の最も知りたい情報をピックアップしてお伝えしていきます。

この事典の特徴は、

1 今までは全ての情報は文章で書かれており、時間をかけて読みこまなければなりませんでしたが、特に複雑な文章は心を整えてその気になって読まなければ理解できません。そこで協会独自の情報を解説付きの動画にしました。

2 実践者が最も必要とする情報を今まで以上に精査してお伝えします。

具体的に列記すると、

① 血液検査表の読み方やその結果に基づい

て、日々の生活を送るコツを伝える。

② 腎臓病患者のための食事を紹介する。材料の準備から調理の過程、食するときの注意事項まで具体的に解説します。

③ 内臓トレーニングをどのように実践し、どのくらい経過して、どんな成果が出たか、実践者の体験報告を掲載します。

④ 腎臓病患者さんから寄せられた悩みを解決するヒントを伝える。

動画サイト「内臓トレーニング事典」は、画像をふんだんに使い、それぞれにナレーションを付けることにより、目と耳で理解できるようにしました。特に、高齢者が利用しやすいホームページになっておりますのでご利用ください。

おわりに

一般社団法人内臓トレーニング協会は設立15周年を迎え、今までの活動を振り返って見ました。現在の活動のより一層の充実を図るとともに、新しい企画を考え実行してみました。ぜひ、この事典をご愛用いただき腎臓病という厄介な病気の改善に役立ててください。また、ご利用になって感じたことは遠慮なく協会の方にご連絡ください。

腎臓病食レシピ

何を食べていいの？と悩んでいる方へ
簡単レシピを紹介

◆- 主食編 -◆

がんばる米(低タンパク米)のアレンジレシピです。



タンパク質量が
分かり易く表示

◆- おかず編 -◆

大好評のおかずレシピ満載！
主食を低タンパクにするとレパートリーの幅が広がります。

◆- デザート編 -◆

タンパクを抑えると栄養不足になりがち。
そんな時はデザートで手軽にカロリーを補いましょう。

レシピ特徴

食材が一目でわかる♪
字幕とカット食材を並べました！



●ワンポイントアドバイスを紹介！
更に美味しく召し上がっていただけるよう
アドバイスを紹介しています◎



レシピに携わる健康アドバイザーは料理のプロではありませんが、腎臓病を勉強し、食事療法の大切さを知っているからこそ、腎臓にやさしくて美味しく、沢山食べられることを常に考えながら制作しています。

Dr. 廣岡ひろば・廣岡先生の医療情報

映像の大きなメリットは



耳からの情報は頭に入りやすいです。
活字で目から入り、聴いて理解することが
できるのは、内臓トレーニング事典の
大きなメリットだと思います。

腎臓病の方は特に、医者任せにするのではなく自分で病気の管理に取り組むことが大切です。

腎臓病のこと、腎臓病以外の病気のこと、体の仕組みなど医学的な情報を分かり易く解説していきます。動画で学び、ご自身の健康管理に役立てていきましょう。もっと詳しく知りたい方は、私が講義する講演会や静岡トレーニングクリニック、遠隔診療などと合わせて活用ください。



47 内臓トレーニングは第3の心臓？



52 糖尿病性腎症の血糖管理について

腎臓病を **動画** で学ぼう

内臓トレーニング事典 オープン

記念
特集

協会では、「腎臓病をなおす」様々な情報を掲載した、内臓トレーニング事典をオープンしました。このホームページは、動画を視聴しながら内臓トレーニングや腎臓病について学んでいただける、協会ならではの情報サイトです。どんな情報が観られるのか一部をご紹介します。

内臓トレーニング事典

何が腎臓の負担になって、どんなことをすれば腎臓に良いのか。皆さんの抱える疑問や質問を解消できる専用サイトです。

内臓トレーニング

腎臓の機能低下は止められない？
病院で治せない理由を考えよう

腎臓病の治癒法である透析
透析の役割を考える

腎臓病食レシピ ◆- 主食編 -◆

しめじご飯
タンパク質 (1人分) **3.7g**

腎臓病食レシピ ◆- おかず編 -◆

カブと牛肉の炒め物
タンパク質 (1人分) **8.7g**

腎臓病食レシピ ◆- デザート編 -◆

白甘シャーベットの
タンパク質 (1人分) **0.3g**

内臓トレーニングQ&A

「薬が出ているから、治ると思っていますか？」
- 廣岡先生 -

重要

通電をすると
疲れやだるさを感じる

重要

水分の摂り方が
わかりません！

重要

腎臓に負担がかかる
造影剤検査

クレアチニン値を下げた実践者の手記

Cr3.01 → 1.89 透析回避のため夫婦二人三脚で取り組んでいます

効果あり 太鼓判

Cr5.00 透析前から効果あり

検査数値を学ぶ

Cr3.43 → 2.70 クレアチニンだけでない検査数値を学ぶ

大切な家族も元気でいられる様に

大切な家族も元気でいられる様に

Dr. 廣岡ひろば 掲載記事

「内臓トレーニング」に連載中の「Dr. 廣岡ひろば」家や治療などの腎臓病の最新情報や、患者さんからの疑問にわかりやすく解説しています。

Dr. 廣岡ひろば

新型コロナウイルスは最強ウイルスか？

Dr. 廣岡ひろば

遠隔診療

Dr. 廣岡ひろば

早くみてはいけない「尿タンパク」

Dr. 廣岡ひろば

サブリメント

協会ならではの情報が目白押し。毎月新しい動画が更新されます。
●有料会員は月額500円で見放題となります●

内臓トレーニング事典ホームページのイメージ

プレオープン視聴者(アンケート集計)

視聴された**80%**の腎臓病患者さんは
有料会員を希望されています

視聴者の声

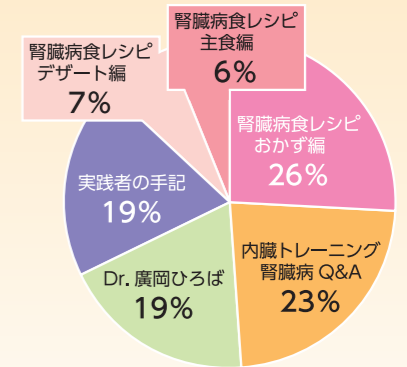


やはり腎臓専門、ずば抜けて的確に解説されています。
(87歳 男性 Cr1.35)

疑問に思っていることが、分かり易くご説明されていて合点がいくことばかり。大きな光を与えて下さった。
(86歳 女性 Cr2.06)



1番興味があった動画は？



アンケートにご協力いただいた皆さま
ありがとうございました。

こんな情報もご覧いただけます

両先生が解説するレア動画



内臓トレーニング考案者
望月みや子氏



静岡トレーニングクリニック院長
医学博士 廣岡孝先生

内臓トレーニング独自のノウハウ、専門医ならではの医学的なお話しも分かり易く解説しています。腎臓病はもちろん、コロナやアトピーなど腎臓病以外の医療情報も掲載します。

クレアチニンを下げた実践者の声 や 内臓トレーニングQ&A なども掲載 (一例を紹介)

◆- 実践者の手記編 -◆

- ▶Cr7を超えても透析を回避 (77歳男性 Cr7.55→4.78へ)
- ▶Crを下げた人がいる！
実践者の経過に背中を押されて (72歳男性 Cr5.16→3.86へ)

◆- 内臓トレーニングQ&A編 -◆

- ▶むくみがひどくなった
- ▶薬が出ているから治ると思いませんか？
- ▶トイレが近くて熟睡できません
- ▶血液検査を受ける最適な期間は



骨折とクレアチニン

今回の
テーマ

はじめに

腎臓病患者さんからのお問い合わせで、「骨折をしてから急に上がりました」というお話をよく伺います。今回は、このことについて考えてみたいと思います。

骨折するとクレアチニンの数値が上がる？

骨折をすることによって、クレアチニン値が上がることは、どうもなさそうです。骨折は骨量（骨塩量、骨密度）が減ってくる骨が弱くなり、起きやすくなります。クレアチニンはクレアチンの老廃物で、尿が唯一の排泄経路であるため、腎機能を見る指標になっている物質です。腎機能が悪くなればなるほどクレアチニンの排泄が上手にいかなくなるので、クレアチニン値が上がってくるということですね。そして、クレアチンの代謝は、特に筋肉で行われており、筋肉量の多寡による影響も受けま

す。しかし、骨の量の影響はなさそうです。したがって、骨折によってクレアチニン値があがるとは考えにくいようです。

腎機能の衰えが骨折を呼ぶ

骨折も、クレアチニン値の上昇も、いずれも加齢などによる腎機能の悪化が関係していることは否定できません。ですから、腎機能が悪いので骨折をするというのが正しい表現かもしれません。骨折と腎機能に関して、色々なガイドラインでも、腎機能が悪くなることで、骨折に陥るといふものが多いようでした。腎臓は骨折に関して2つの相関関係があります。

腎臓と骨折の相関関係1

— ミネラルバランスの崩れ —

ここで、やはり腎臓の働きを考えてみましょう。腎臓は毒素の排泄以外にもいろいろな仕事をしています。水分、塩分の調節、血圧

の管理、造血作用などがあります。骨を強く維持するには、腎臓のミネラルの調節が大切であり、特に重要なのはカルシウムです。生物は、かつて水中にあり、浮力を利用して生活してきました。しかし、陸上になってからは、浮力の助けがないため、体内での酵素反応を活用してカルシウムからなる強い骨格を作るようになりました。この骨格はカルシウムの貯蔵庫としても利用しています。そして体内のカルシウム量を調節するために、副甲状腺やビタミンDを活用して「作っては壊して」を繰り返して、常に新しい良質な骨格を作るように調節しています。しかし、腎臓が悪くなると、このミネラルバランスが崩れます。ビタミンDが活性化するには腎臓と皮膚（日光）が重要です。このうちのひとつである腎臓の働きが低下するのは大問題です。



腎臓と骨折の相関関係2

— 副甲状腺 —

そしてもう一つ忘れてはいけないのは、副甲状腺の働きです。副甲状腺には体内のカルシウムとリンを適切な量に保とうとする働きがあります。しかし、腎臓の働きが悪くなってくると、リンが排泄されずに体内にたまっていきます。そこで、副甲状腺はこの余分なリンを排出するためにカルシウムを増やしてリンを排泄しようとしています。しかし、腎機能の低下に伴い、リンはますます溜まってしまい、ホルモンバランスが崩れていきます。そこで、副甲状腺は、努力の限界を超えてしまうと、カルシウムの貯蔵庫である骨からカルシウムを補わざるを得なくなり、この結果、骨がどんどん消費されて骨密度が下がってしまいます。

体のゆがみも骨折の原因

しかし、骨密度が低いと必ず骨折をするというわけでもありません。骨折は転んだり、ぶつけることで起きる現象です。ころんだり、ぶついたりしなければ自然に骨折

が急に上がったというのも十分あり得ることでしょう。

骨折は寝たきりの原因にもなっています。認知症のリスクも増すともいわれます。日常生活を送ることも苦手になっていき、活動力も低下していきます。また、脳梗塞、心筋梗塞などいろいろな病気にもつながります。そのことが、体の不調にいろいろとつながっていきます。腎臓だけではありません。たかが骨折ではないのです。骨折もまた、万病のもとであり、命を脅かす警告であり、原因でもあるといえます。骨折をしないようにするためには、体を正しく使うこと、正しく使える体にするのが大切です。内臓トレーニングを利用して大切な体を正しく動かすことは重要なことなのです。



内臓トレーニングによる腎臓病の改善

埼玉セミナー報告

今回は現在の腎臓病医療の現状について内臓トレーニング協会の考えをお伝えします。

内臓トレーニングの発想

内臓トレーニングは、望月みや子氏の「元の体に戻そうよ」という発想から生まれた健康法です。様々なストレスを抱えた生活は、体に負担を掛け、やがて腎臓病のような生活習慣病を発症します。病気になった体を再構築するには、自律神経のバランスを整え、全身の血液の流れを活性化し、体内環境を改善することが大切です。それが内臓トレーニングです。



内臓トレーニングは自然治癒力を高める健康法

内臓トレーニングでは、健康な体に戻すため、下記の4つのことを日々実践することをお勧めしています。

- ① 食事療法やストレス解消に努める
- ② 自律神経のバランスを整えるため 脊髄通電を行う
- ③ ふくらはぎを刺激して全身の血流

を活性化する

④ 足裏にある経絡を刺激して内臓に血液を届ける

この方法は、東大医学部 田坂定孝教授の電気生理学の考え方と、協会会員からの報告に基づいて考え出されました。民間療法とはいっても、医学的に確かな論理と豊富な実践例に基づいて完成されたものなのです。

実践者はこれらの実践を通して、自らの力で症状を改善させ、現在の腎臓病治療の常識を超えた結果を出します。(協会のHPを参照)協会は、自分の力で自分の腎臓病を治せる可能性を信じている患者さんを支援しています。

腎臓が壊れた体内環境を改善しなければ腎臓の再生はあり得ない

現在、透析前の腎臓病治療は、定期的に通院し、血液検査の結果を元に治療を受け、処方された薬を飲むことが主流となっています。

あなたが服用している薬の説明書きをご覧ください。そこには、腎臓病特有の諸症状の改善目的が書かれています。しかし、それらは、体内環境の乱れから腎臓機能が衰えてきたからこそ発症するものであり、いくら

薬で諸症状を抑えても病気の改善は期待できません。根本にある、体内環境の改善がなければ単なるもぐら叩きにすぎません。

内臓トレーニングの究極の目標

腎臓病は生活習慣病であることをもう一度思い出してください。長期間をかけて体内環境を治さない限り、腎臓病の諸症状を治すことはできません。

内臓トレーニングの究極の目標は、患者自身で病気をコントロールし、透析に入ることを防ぐことです。

腎臓病は治らないと打ちひしがれる前に、内臓トレーニングに励み、もう一度生きがいを取り戻してみませんか。

内臓トレーニング通信は今回をもって最終となります。長きにわたりご愛読いただき誠にありがとうございました。

尚、「実践者の手記」「Dr 廣岡ひろば」は引き続き動画サイトでご覧いただけます。

『内臓トレーニング』をはじめる方法をご案内します

— あなたに合った方法で「内臓トレーニング」をはじめられます —

※ お申し込みされる前に内臓トレーニング協会のホームページをご覧ください。

患者さんの声

自分の病気について、薬や食事について良く理解できました。3分診療とは違い、細かくわかりやすく、説明していただき、充実した時間でした。

静岡トレーニングクリニックを受診する



院長 廣岡 孝

医師の診断により内臓トレーニングを受けてみたい方、ご自分の症状について専門家の意見を聞きたい方へ受診をお勧めします。半日1組の診療態勢で十分な時間と手間をかけて入念な診療を行います。



受診日は水曜日と金曜日の週2日です。

受診希望者多数のため、受診までに1~2ヶ月お待ちいただくこともあります。ただ、予約された方がキャンセルすることもありますので、受診をご希望の方はお早めに予約下さい。

完全予約制

日時：**水 金** 祝日は除く 午前 9:00~ / 午後 1:30~

所要時間：**3時間**

受診料：**30,000円** ※
(受診者1人あたり)

※付き添いのご家族、ご友人は何名様でも見学は無料

内臓トレーニング健康教室に参加する

「クレアチニン値があがってしまった」「尿にタンパクが出る」「疲れやむくみが取れない」「食欲がない」など、不快な症状を解消するために、内臓トレーニングを体験してみませんか。

完全予約制

静岡教室

日時：**月 火 木** 祝日は除く 午前 9:00~ / 午後 1:30~

所要時間

各2組限定

参加費 ※

10,000円(+消費税)
(体験者1人あたり)

東京教室

日時：**月 火 水 木 金** 祝日は除く 午後 1:00~

3時間

3組まで受付

※付き添いのご家族、ご友人は何名様でも見学は無料
新型コロナウイルス感染症予防のため規模を縮小しております
詳しくはお問合せください

内臓トレーニングを自宅ではじめる

電話、FAX、メールなどあなたのご希望の連絡方法で、自宅にいながら充実した内臓トレーニングが実践出来るよう、一緒に勉強しながら進めていきます。

内臓トレーニングのガイドと使用方法のDVDがセットです。

- ①自宅に届きます。
- ②トレーニングガイドを見ながらさっそくトレーニング!
- ③経過をご連絡いただければ、アドバイスをいたします! 体調の疑問などもすぐに質問。

メールで
FAXで
手紙で

疑問や不安は一緒になって勉強しましょう!

内臓トレーニング協会

内臓トレーニングの実践、健康教室への参加、静岡トレーニングクリニックの受診などのお問合せ、ご質問はこちらの電話・FAX・メールでご連絡下さい。



一般社団法人
内臓トレーニング協会

〒422-8045 静岡県静岡市駿河区西島620-1

0120-711-175

【受付時間】 平日9:00~12:00 / 13:00~17:30

FAX・Eメール24時間受付中

メール **info@naizou.jp**

FAX **054-286-2596**

内臓トレーニング協会ホームページ ▶ <https://www.naizou.jp/>