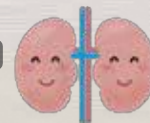


腎臓をいたわるポイント



CKD(慢性腎臓病)とは、「腎障害」か「腎機能低下」のいずれかまたは両方が続き、放置しておくと末期腎不全におちいり、人工透析が必要になる病気です。

1 必要な薬以外は飲まない・使わない

薬やサプリメントの中には、CKDの原因となったり、腎機能を悪化させるものがあります。

2 肥満の解消【BMI25未満】

肥満やメタボはCKDを進めてしまいます。適正体重を維持しましょう。



3 血圧管理【130/80mmHg以下】

血圧が高くなると腎臓や心臓の血管に負担をかけます。

4 血糖管理【HbA1c値(NGSP)7.0%未満】

血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化が進み、腎臓の毛細血管に障害が起こり、腎臓を傷めます。心臓病や脳卒中のリスクをあげます。

5 脂質管理【LDLコレステロール値120mg/dl未満】

高LDLコレステロール血症は動脈硬化をすすめ、動脈硬化は腎臓にも影響します。

6 減塩に努める【6g未満/日】

CKDでは、高血圧とたんぱく尿を防ぐため、6g/日未満の食塩制限が推奨されています。



7 飲酒を控える

過度の飲酒は生活習慣病のリスクをあげます。

8 禁煙

喫煙は動脈硬化をすすめ、血圧をあげるため腎機能を悪化させます。

9 ウォーキング程度の適度な運動をする

- 運動時には適切な水分補給をしましょう。
※水分補給しないと脱水状態に
→全身血流量が減少
→腎臓の血流量も減少
→ホルモンによって全身の血管が収縮
→腎臓に障害が生じて腎機能低下
- サウナ・発熱時の発汗・下痢にも注意しましょう。



10 風邪をひかない【体を清潔にする】

- 風邪をひく(細菌・ウイルス感染)と細菌・ウイルスに対する免疫反応が起きます。
→急性糸球体腎炎・IgA腎症など
- CKDの方は、免疫力が低下しており、感染が重症化するリスクがあります。
→予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンなど)を受けましょう。



11 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

12 ストレスをためない



問い合わせ先

藤枝市健康推進課(藤枝市保健センター)
藤枝市南駿河台1-11-1 電話054-645-1111

保健師や管理栄養士による健康相談(面談・電話)を実施しています。まずはお問い合わせください。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」参照

令和6年5月作成