

# 腎臓をいたわるポイント

## 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、慢性腎臓病の原因となったり、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]

体重が増えると血液量が増える  
→腎臓の血管に負担をかけます

## 3 厳格な血圧管理 [130/80mmHg以下]

血圧が高くなると腎臓の血管に負担をかけます

## 4 厳格な血糖管理 [HbA1c値 (NGSP) 7.0%未満]

糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます

## 5 脂質管理 [LDLコレステロール値120mg/dl未満]

LDLコレステロールは動脈硬化をすすめ、動脈硬化は腎臓にも影響します

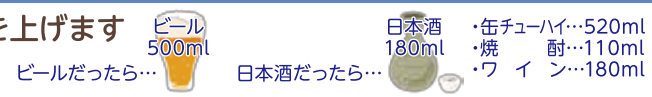
## 6 減塩に努める [6g未満/日]

塩分の摂りすぎは、高血圧を介して、もしくは直接、腎臓を傷めます



## 7 禁煙、アルコールの適正摂取に努める [純アルコール量20グラム/日]

多量摂取は血圧を上げます



## 8 蛋白質の摂取制限 [0.6-0.8g/kg/日]

CKDステージ3以上 (eGFR60未満)  
詳しくは栄養士に相談しましょう



## 9 排尿をがまんしない

排尿をがまんすると……

- ①膀胱に尿がパンパンに溜まる  
→腎臓に尿が逆流する  
→腎臓内の圧が上昇して傷つく
- ②膀胱に細菌が溜まる  
→尿中の細菌が腎臓に逆流する  
→腎臓で炎症を起こす



## 10 ウォーキング程度の適度な運動をする

- 30分以上の激しい運動 (中程度以上の運動) をさける
- 運動時には適切な水分補給をする
- ※水分補給しないと脱水状態に  
→全身血流量が減少  
→腎臓の血液の流れの悪化  
→ホルモンによって全身の血圧が上がる  
→糸球体が傷つく
- サウナ・発熱時の発汗・下痢にも注意



## 11 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)  
→腎臓で細菌・ウイルスの免疫反応  
→腎臓が傷つく……急性糸球体腎炎・IgA腎症など
- 慢性腎不全の方は、免疫力が低下しており、感染が重症化する  
→予防接種 (インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン) を受ける



## 12 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

## 13 ストレスをためない

