

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少なくありません。



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（130/80 mmHg未満）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけます

④ 厳格な血糖管理（HbA1c値 6.5%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 120 mg/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（6グラム未満/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）

多量飲酒は → 血圧を上げます ビールなら500ml, 日本酒なら1合弱程度

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

排尿を我慢すると……

- 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 適切な水分摂取に努める

サウナ・発熱・多量の発汗・下痢・嘔吐時には特に水分摂取に心がける

⑪ 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
 (「CKD診療ガイドライン2009」より)
 運動時には適切な水分補給をする



⑫ 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)
 → 糸球体で細菌・ウイルスの免疫反応 → 糸球体が傷つく
 …… 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



⑬ 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

⑭ ストレスをためない