

慢性腎臓病を予防しよう

## 腎臓を守る生活習慣・食習慣

慢性腎不全で多いと言われる糖尿病からくる糖尿病性腎症は、**血糖を管理**することで、また、高血圧による腎硬化症は、**血圧を適切にコントロール**することで、その発症や予防、進行を遅らせることができます。

### 食べ過ぎ・はや食い

急激な血糖値上昇や肥満の原因になります。よく噛んでゆっくり食べましょう。

### 飲み過ぎ

飲酒は血圧を上昇させ、動脈硬化を促進します。適量を守りましょう。

### 肥満

特に内臓脂肪型肥満が血圧を上昇させます。適正体重を維持しましょう。

### 塩分のとり過ぎ

腎臓は、余分な塩分を尿として体外へ排出する働きをしているため、塩分のとり過ぎは腎臓に過剰な負担をかけます。

### 運動不足

肥満の温床となり、高血圧をはじめ、メタボやさまざまな生活習慣病に関与しています。

### 喫煙

動脈硬化を促進させ、腎臓への血流を低下させます。

### ストレス

ストレスや寒さなどの急激な温度差は、自律神経のバランスを崩し、動脈に負担をかけます。

### たんぱく質の調整

たんぱく質が、体内で分解される際に老廃物が発生します。この老廃物を体外に排出するのが腎臓です。たんぱく質(プロテイン)のとり過ぎは腎臓に負担をかけます。

### Check

### 1日に何グラムの塩分をとっているのでしょうか？

町では集団健診時に、「推定食塩摂取量」を測定しています。自分の結果を確認し減塩に活かし、高血圧やCKDを予防しましょう。

#### 1日の塩分目標量

1日の塩分目標量  
成人男性 **7.5g**  
未満

1日の塩分目標量  
成人女性 **6.5g**  
未満

1日の塩分目標量  
男女とも  
高血圧、CKDの重症化予防のためには  
**6.0g**  
未満

#### 推定食塩摂取量

	男	女
H30年度	10.2g	9.5g
R元年度	10.0g	9.4g
R2年度	10.1g	9.3g
R3年度	9.9g	9.2g

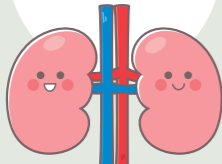
(日本人の食事摂取基準より)

(桑折町集団健診結果より)

## 身近な病 慢性腎臓病(CKD)を防ぎましょう あなたの腎臓を守りましょう

慢性腎臓病(CKD)は、自覚症状が乏しいため気づかずに悪化させてしまうことがよくあります。病状が進んだ腎臓を、もとの健康な状態に戻すことは現在の医学では困難です。早期に治療を開始して現状をできるだけ維持し、悪化させないことが大切です。

### 腎臓の5つの働き



#### 1 老廃物を排出

血液をろ過し、老廃物や塩分を尿として体外へ排出します。腎臓の働きが低下すると、それら老廃物や毒素が体に留まってしまいます。

#### 2 血圧を調整

塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整します。

#### 3 血液をつくる

腎臓の働きが低下すると、血液が十分に造られずに貧血になります。

#### 4 体液量・イオンバランスを調整

腎臓の働きが低下すると体液量の調整がうまくいかず、体がむくんだり疲れやすくなったりします。

#### 5 骨形成のサポート

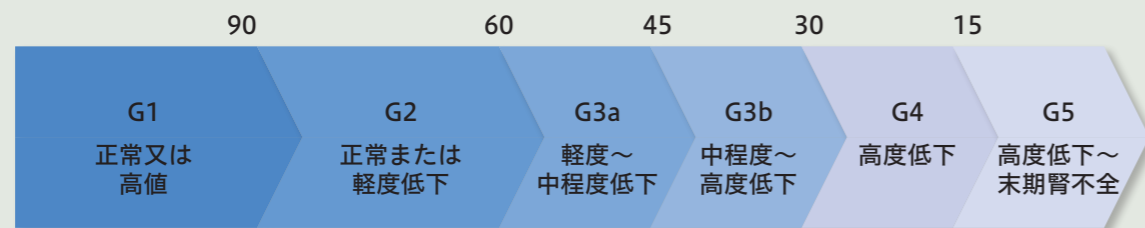
腎臓はカルシウムの吸収に必要なビタミンDを造っています。

### 自分の腎機能を 知りましょう

慢性腎臓病(CKD)の分類

慢性腎臓病の進行状況は、糸球体ろ過量 (GFR) によって、5段階に分類されています。

G1～3は、自覚症状がほとんどありません。G5になると透析が必要となる場合があります。



※主治医または町保健師・管理栄養士へご相談ください。

広告

広告