

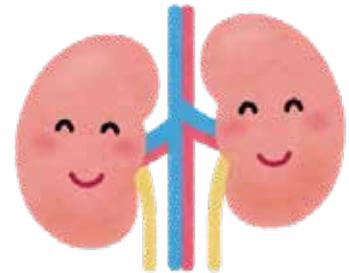


## ■慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう！

腎臓は「沈黙の臓器」と言われるほど我慢強い臓器です。最近では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の影響で起こる腎臓病が増えています。

### 腎臓が担う大切な役割

腎臓は、体の背中側左右に1つずつあり、そらまめのような形をしている握りこぶし大の臓器です。老廃物を体から尿として出すなど、重要な働きをしています。



### 慢性腎臓病（CKD）とはどんな病気？

腎臓の働きが健康な人の6割以下に低下するまたは尿にタンパクが出るといった腎臓の異常が続く状態のことを指します。

CKDは初期の自覚症状がほとんどありませんが、脳梗塞や心筋梗塞などの血管系の大きな病気の重大な危険因子になっています。放っておくと進行して人工透析や腎臓移植が必要となることもあります。

### 慢性腎臓病（CKD）を予防するために、腎臓をいたわりましょう

腎臓をいたわるポイントは次のとおりです。できるところから取り組みましょう。

#### ①必要な薬以外は飲まない

サプリメントなどの中には、腎臓の機能を悪化させるものもあります。飲む場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

#### ②肥満の解消（適正体重を維持する）を

体重が増えると血液量が増え、腎臓の血管に負担がかかります。

#### ③タンパク質、塩分の摂りすぎに気を付ける

摂りすぎは腎臓に負担がかかります。適量を守りましょう。

#### ④血圧は129/79mmHg以下、糖尿病治療中の方は血糖検査HbA1c6.9%以下を目標に

適正な血圧や血糖値を維持して、腎臓を守りましょう。

#### ⑤禁煙・アルコールの適量摂取を心がける

喫煙や多量飲酒は血圧を上げる要因になり、腎臓に負担がかかります。

#### ⑥30分以上の激しい運動は避け、ウォーキングなどの軽い運動を

運動時には適切な水分補給をして、脱水で腎臓が傷まないようにしましょう。

#### ⑦排尿を我慢しない

尿を我慢して膀胱がパンパンに張ると、腎臓に尿が逆流して腎臓が傷つきます。

#### ⑧風邪を引かないように心がける

ウイルスなどを排泄するための免疫反応で、腎臓が傷つきます。

#### ⑨過労に気を付ける

十分な睡眠、ストレスを溜めない生活を心がけて、腎臓を守りましょう。