



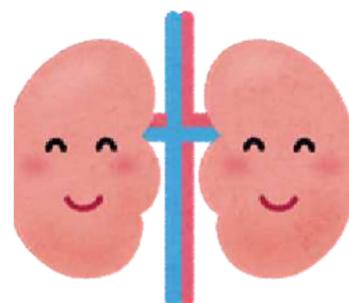
慢性腎臓病について



腎臓とは、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。

腎臓の働きについて

- ・老廃物をからだから出す
- ・血液を作りだす指令を出す
- ・血圧を調整する
- ・ミネラルのバランスを整えるなど



慢性に経過する全ての腎臓病を慢性腎臓病（CKD）といいます。慢性腎臓病は成人の8人に1人はいると言われているほど、患者数の多い病気です。初期には自覚症状はほとんどなく、進行すると、むくみ、貧血、倦怠感、動いた際の息切れなどの症状が出てくる場合があります。また、腎臓の働きを補うために、人工透析が必要となることもあります。

腎臓を守るために大事なこと

- 健康診断を受けて自分の腎臓の状態を知る
- メタボリック症候群がある場合は、その改善をする
肥満、高血圧、高血糖などは慢性腎臓病の増悪因子です。
- 塩分やたんぱく質を摂りすぎない
塩分の目標は1日に男性8g未満、女性7g未満です（食事療法中の方は除く）。
- 定期的に運動する習慣をもつ
ストレッチなど、まずはできることから少しずつ始めていきましょう。
- 禁煙



健康診断を受けた際は、血液検査でみることができる『クレアチニン』、『e-GFR』や、尿検査でみることができる蛋白尿の有無など、結果をしっかりと見ていくことが大切です。

年に1回は健康診断を受診し、腎臓の状態を確認していきましょう！



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL: 096 (328) 1055 FAX: 096 (328) 1229