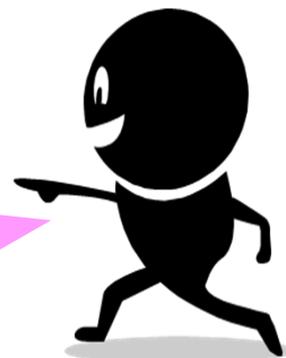


# 腎臓をいたわるポイント！

まずは、**腎臓の働き**について知りましょう！

腎臓は、生きていく上で**とても重要な働き**をしています。

- (1) 体の老廃物や毒素を排泄する
- (2) 血圧のコントロールをする
- (3) 赤血球をつくるホルモンを分泌する
- (4) 血液中の水分や塩分のバランスを保つ
- (5) ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする



慢性腎臓病（CKD）が進行すると、全身に様々な悪影響を及ぼします。さらに腎機能が悪化して上記の働きができなくなると、**人工透析の導入**になる事もあります。

**慢性腎臓病（CKD）予防は、  
「命」や「生活」を守るためにとても重要です！**

## ～腎臓をいたわるために、今日から出来ること！～

### ① 規則正しい生活習慣で、慢性腎臓病（CKD）のリスクを軽減する。

- ・減塩に努める。（目標は6g／日未満。）
- ・自宅で血圧を測り、130／80mmHg未満を目標にコントロールする。
- ・肥満を解消する。
- ・禁煙をする。
- ・鎮痛剤やサプリメントの常用は出来る限り控える。
- ・過労を避け、ストレスを溜めない。
- ・感染症の予防に努める。
- ・すでに生活習慣病で治療している場合は、きちんとコントロールする。
- ・病態に応じて、たばく質制限を考慮する。（主治医に相談しましょう。）
- ・たばく質制限による、摂取カロリー不足をおこさない。

### ② 健診などで、慢性腎臓病（CKD）の早期発見に努める。

慢性腎臓病（CKD）は、自覚症状もなくひそかに進行します。年に1度は健診を受けて、eGFRや血清クレアチニン、尿蛋白等の腎臓機能の検査結果とその経過を確認しましょう。

### ③ 慢性腎臓病（CKD）の場合は、早期治療で進行を抑える。

慢性腎臓病（CKD）は治療可能です。進行を抑えることで現在と同様の生活を守ることが出来ます。

主治医の指示に従って、定期的に医療機関で検査を受けて経過を確認しましょう。薬には、腎臓に負担をかけるものや腎臓を保護するものがありますので、主治医に相談してください。

