

# 腎臓をいたわるポイント

<p><b>① 必要な薬以外は飲まない・使わない</b></p> <p>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。</p>	<p><b>⑨ 排尿をがまんしない</b></p> <p>排尿を我慢すると……</p> <p>①膀胱に尿がバクテリアに溜まる → 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</p>
<p><b>② 肥満の解消 (BMI25未満)</b></p> <p>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</p>	<p><b>⑩ 適正体重のためウォーキングなどの軽い運動をする</b></p> <p>肥満やメタボリックシンドロームは腎臓を傷めます。現体重の3%以上の体重減少が目安とされています。(「CKD診療ガイドライン2018」より)</p> <p>過度な運動は避け、ウォーキングなどの軽い運動をしましょう。また、運動時には適切な水分補給をしましょう。</p> <p>水分補給しないと脱水状態に → 全身血流量が減少 → 腎臓の血液の流れの悪化 → ホルモンによって全身の血圧が上がる → 糸球体が傷つく 他に… サウナ・発熱時の発汗・下痢・過度のアルコール摂取でも起こります</p>
<p><b>③ 厳格な血圧管理</b></p> <p>高血圧は腎臓の血管に負担をかけます</p> <p>(※1 蛋白尿のない方、糖尿病の合併がない方、高齢者では基準が違います)</p>	<p><b>⑪ 風邪をひかない(体を清潔にする)</b></p> <p>・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</p> <p>・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</p>
<p><b>④ 厳格な血糖管理</b></p> <p>糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます</p> <p><small>※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記</small></p>	<p><b>⑫ 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる</b></p> <p>・CKD患者さんでは睡眠呼吸障害がよく認められます。必要な検査と治療を受けましょう</p>
<p><b>⑤ 脂質管理 (LDLコレステロール値 120 mg/dl未満)</b></p> <p>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</p>	<p><b>⑬ ストレスをためない</b></p>
<p><b>⑥ 減塩に努める(3g以上~6g未満/日)</b></p> <p>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</p>	
<p><b>⑦ 禁煙、アルコールの適正摂取に努める</b></p> <p>(純アルコール量20g/日)</p>	
<p><b>⑧ 蛋白質の摂取制限</b></p> <p>CKDステージ G3aまで 0.8-1.0g/kg/日 CKDステージ G3bから 0.6-0.8g/kg/日</p> <p>詳しくは栄養士に相談しましょう</p>	

