

腎臓をいたわるポイント

① 必要な薬以外は飲まない・使わない

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。



② 肥満の解消（BMI25未満）

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

③ 厳格な血圧管理（130/80 mmHg以下※1）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけます

（※1 尿蛋白のない方、糖尿病の合併がない方、高齢者では基準が違います）

④ 厳格な血糖管理（HbA1c値(NGSP) 7.0%未満）

糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます

※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記

⑤ 脂質管理（LDLコレステロール値 120 mg/dl未満）

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

⑥ 減塩に努める(3g以上～6g未満/日)

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

⑦ 禁煙、アルコールの適正摂取に努める

（純アルコール量20グラム/日未満、体質によってはより少ない量）

喫煙本数が多いほど、腎機能を悪化させます

多量飲酒は→血圧を上げます

⑧ 蛋白質の摂取制限

CKDステージ G3aまで 0.8-1.0g/kg/日 詳しくは栄養士に

CKDステージ G3bから 0.6-0.8g/kg/日 相談しましょう

⑨ 排尿をがまんしない

排尿を我慢すると……

- ①膀胱に尿がパンパンに溜まる → 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

⑩ 適正体重のためウォーキングなどの軽い運動をする

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）

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。

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

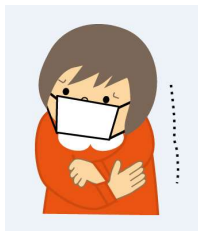


⑪ 風邪をひかない(体を清潔にする)

・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

・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



⑫ 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

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。

⑬ ストレスをためない