

# 腎臓をいたわるポイント

## ① 必要な薬以外は飲まない

薬やサプリメントの中には、慢性腎臓病の原因になったり、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（130/80mmHg未満）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけます。

（たんぱく尿のない方、糖尿病合併症がない方、高齢者では基準が違います。）

## ④ 厳格な血糖管理（HbA1c（NGSP）7.0%未満）

糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます。

## 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～6g 未満/日）

塩分のとりすぎは、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 20g/日）

## ⑧ 腎機能のレベルによりたんぱく質の摂取制限が出てくる場合があります （医師の指示により）

## ⑨ 排尿を我慢しない

排尿を我慢すると…

- ① 膀胱に尿がパンパンに溜まる⇒腎臓に尿逆流する⇒腎臓の圧が上昇して傷つく。
- ② 膀胱に細菌がたまる⇒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。

脱水状態になると⇒全身血液量が減少⇒腎臓の血流悪化⇒ホルモンにより血圧上昇⇒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おこります

## ⑪ 風邪をひかない

- ・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。  
⇒予防接種を受ける（インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンなど）

## ⑫ 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

慢性腎臓病の患者さんでは睡眠時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