



◆慢性腎臓病について

剣淵町は慢性腎臓病を患う人が多い傾向が見受けられます。慢性腎臓病は進行すると、体の中に老廃物がたまるだけではなく、人工透析や心筋梗塞、脳卒中などのリスクが高まります。慢性腎臓病は自覚症状がないことが多く、本人の気が付かないうちに進行するため、早期に発見し、生活を改善することが大切です。



◆慢性腎臓病かどうかは健診を受けることで分かります。

慢性腎臓病を発見するには尿検査と血液検査が有効です。

○尿検査

腎臓が正常に機能しなくなるとタンパクや赤血球が尿に漏れ出てしまいます。そのため尿検査ではこれらが尿中に出ていないか調べます。

○血液検査

血液検査で「クレアチニン」を調べます。この物質は筋肉から出る老廃物の一種で通常は腎臓でろ過されて尿として排泄されるため、血中濃度は低くなります。しかし、腎臓の機能が低下するとクレアチニンが血液に残って血中濃度が高くなります。

◆慢性腎臓病を

予防・進行させないために

1. 体重の増えすぎに注意

体重計に乗りましょう！

町内の健診結果から腎臓の働きを悪化させている一番の原因としてメタボリックシンドロームがあげられます。気が付いたら体重が増えていますか。意識して体重計に乗って今の体重を把握し、場合によっては、体を動かして減量に努めましょう。

2. 高血圧・脂質異常症・糖尿病などをコントロールしましょう

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は動脈硬化を促進する危険因子とされています。動脈硬化は腎臓機能を悪化させてしまう要因となるためコントロールが重要になります。

○家庭での血圧を測定しましょう

出来るだけ家庭でも血圧を測定し、治療されている方は主治医に家庭血圧を確認してもらうようにしましょう。いずれも2回測定して手帳に記入します。

朝…起床後一時間以内、トイレに行った後、朝食や薬を摂る前に測定しましょう。

夜…寝る直前に測定します。入浴直後は避けるようにしましょう。

3. 塩分に気をつけましょう

腎臓のとても細かな血管は、塩分の過剰摂取により仕事量が多くなり疲弊して血管が死んでしまいます。腎臓にやさしい塩分量は1日3〜6gと言われています。

一食2gを目指して適塩を心がけましょう。※味噌汁1杯で2g程度、たくあん漬け薄切り4枚で1g程度の塩分です。

おいしい減塩食品が数多く出て

いますので、減塩食品を選択することも大切です。

4. 野菜を出来るだけ

毎食食べましょう

野菜に含まれているビタミン類は腎臓をはじめとした全身の血管を守る保護材です。出来るだけ野菜を中皿1皿、毎食食べるように心がけましょう。

特にビタミンAは人参やホウレン草、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれます。1日分の野菜のうち中皿1皿は緑黄色野菜で摂るように心がけましょう。



5. 水分補給を大切に

脱水は腎機能を低下させる代表的な原因です。腎機能の障害が顕著ではなく水分の排泄に問題ない方は水分を十分にとるようにしましょう。目安は1日最低でも1.5ℓが目安です。緑茶やコーヒーをよく飲む方は利尿作用で水分が体から排泄されてしまいます。水やほうじ茶、麦茶などで水分を補給しましょう。