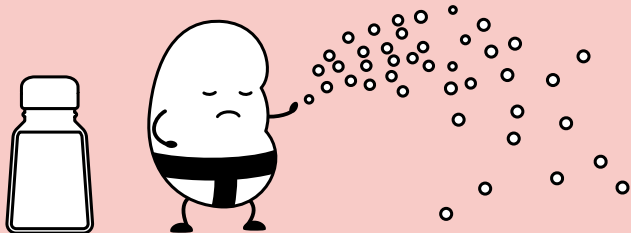


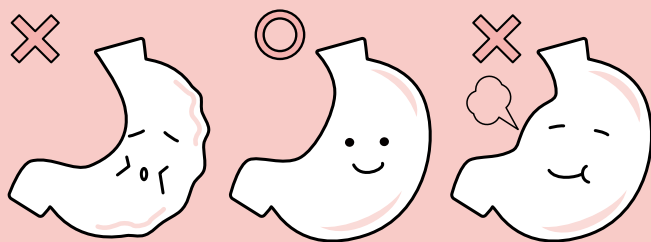
腎臓をいたわるポイント：食事編

塩分を控える（6g 未満 / 日）



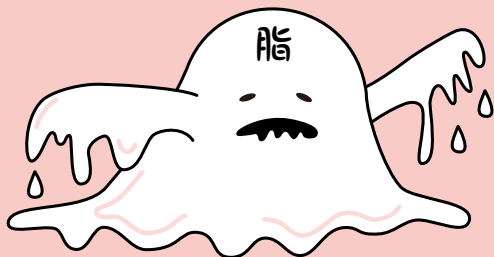
腎臓が弱ると塩分をうまく排泄できません。塩分の摂りすぎによる高血圧も腎臓に負担をかけます。

エネルギー（カロリー）を適切に摂る



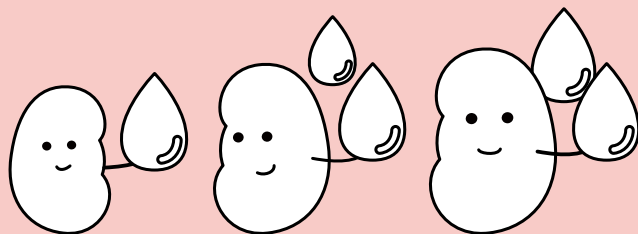
年齢、性別、活動量で必要なエネルギー量は違います。不足すると、体の中の蛋白質が分解されて老廃物が増えてしまいます。

脂質を管理する



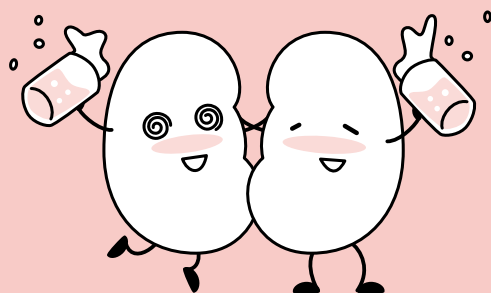
コレステロール値が高いと動脈硬化が進み、腎臓病の進行につながります。

自分の状態に合った水分量を摂る



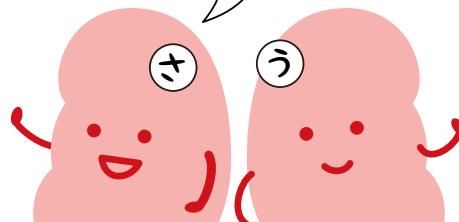
自分の体の状態に適した水分摂取量については、かかりつけ医師に相談してください。

適度なアルコール量に抑える



アルコールを大量に飲む習慣は、腎臓によくありません。

腎臓への思いやりを忘れずに、過剰・不足にならないようになにごとも「ほどほど」にね。



監修

酒井 謙

東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子

東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝

日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子

日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

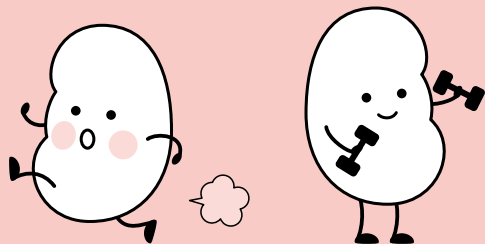
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

腎臓をいたわるポイント：生活編

生活スタイルをアクティブに



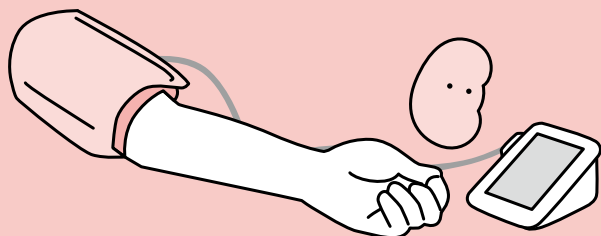
適度に体を動かすことは、理想的な体重を維持し、血圧を下げ、腎臓病の予防にも繋がります。

禁煙する



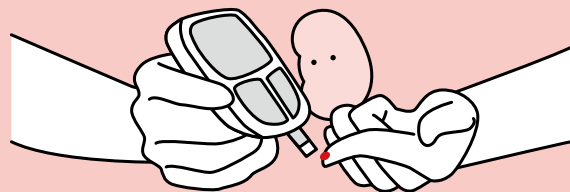
喫煙は血流を悪くする上に、腎がんのリスクも引き上げます。

血圧をチェックして管理する



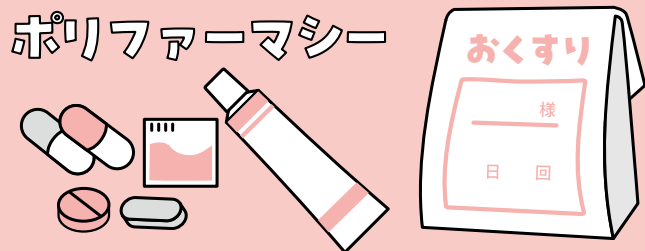
腎臓が弱ると血圧が上がり、高血圧は腎臓に負担をかけます。その悪循環を防ぐためにも血圧のコントロールは大切です。

血糖値をはかり、コントロールする



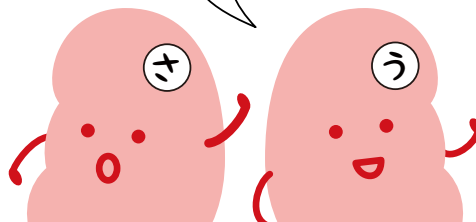
糖尿病の初期段階では病気に気づきにくいいため、血糖値のチェックが必要です。糖尿病をうまくコントロールすることは腎臓病の予防に繋がります。

必要な薬以外は使わない



薬やサプリメントの中には腎臓に害を及ぼす可能性があるものがあります。

不規則な生活、睡眠不足、
ストレスなどでも
腎臓が疲れてしまうよ。



監修

酒井 謙
東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子
東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝
日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子
日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>