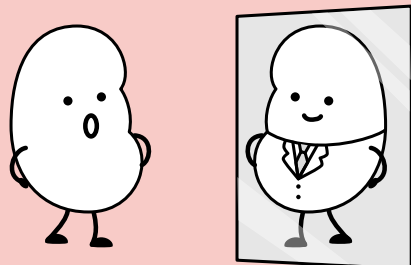
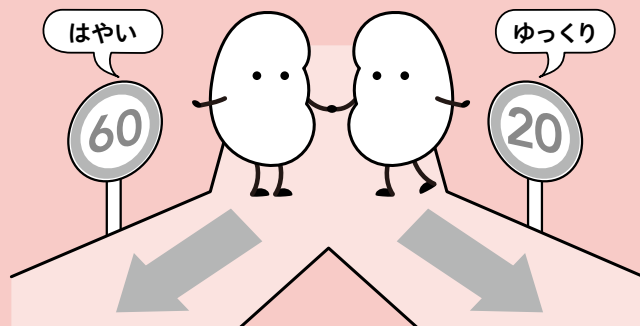


透析にならないために

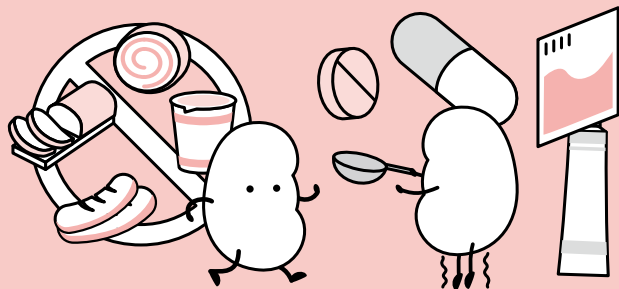
医療者に「治療してもらう」
のではなく、自分自身が一番の
主治医だと考えましょう。



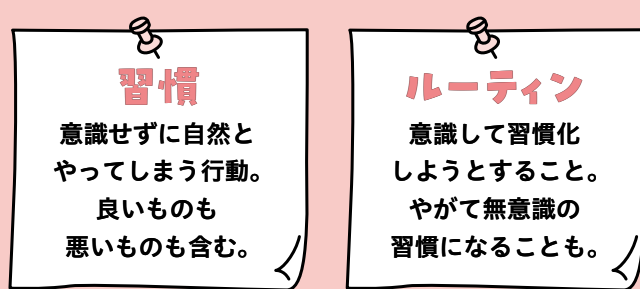
腎臓は元には戻りませんが、
進行を予防することは可能です。



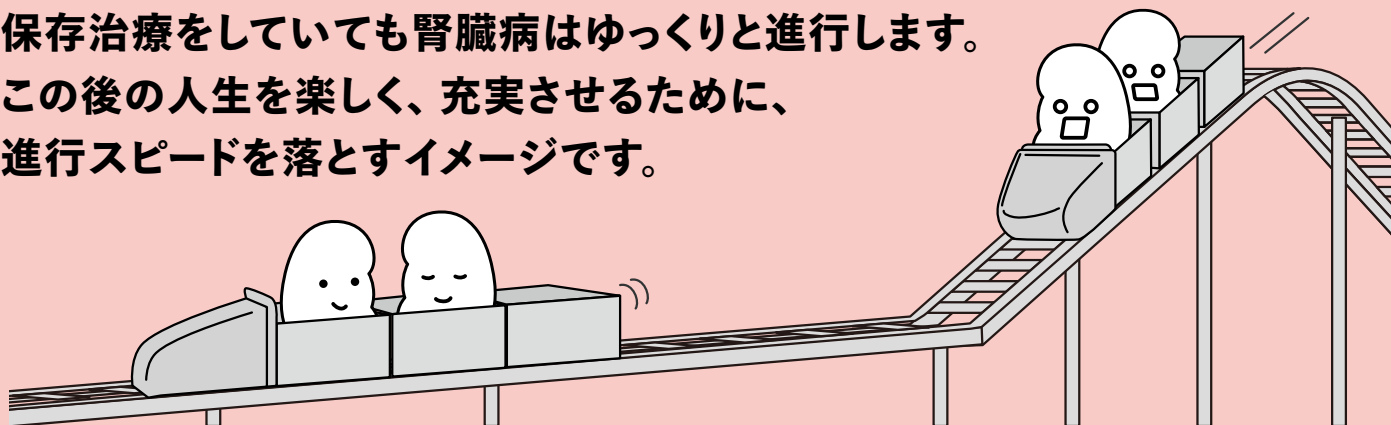
生活習慣の改善と、
薬物療法などの治療の両輪で
腎臓を守ることが基本です。



生活習慣の改善も治療も
がんばりすぎず、ルーティン化や
習慣化がおすすめです。



保存治療をしても腎臓病はゆっくりと進行します。
この後の人生を楽しく、充実させるために、
進行スピードを落とすイメージです。



末期腎不全になっても、腎代替療法を受けながら、あなたの人生は続いていきます。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなでつくろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

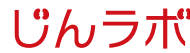
<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



ピーベック

<https://ppecc.jp/>



腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



透析にならないために

腎臓病を進行させない生活と治療の一覧

食事、毎日の測定、
睡眠、運動など

生活

治療

薬物療法、定期的な経過観察

CKDが進行すると、定期通院の回数も増えます

例：年ごと→半年ごと→3ヵ月ごと→1ヵ月ごと

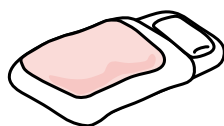
生活習慣

禁煙

節度のある飲酒

適度な水分摂取で脱水を避ける

適度な睡眠時間を確保

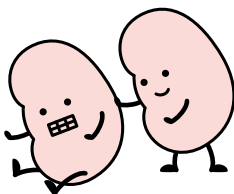


口腔ケア

便秘を管理

運動

肥満の是正・
メタボリックシンドローム対策



食事

減塩

適切なエネルギー摂取

腎臓の状態や合併症など、
個人個人の状況に合わせた
食事療法



高血圧

毎日の血圧測定

減塩

降圧薬



尿蛋白

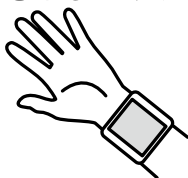
尿中アルブミンを減少させるための

食事

運動

血圧コントロール

薬



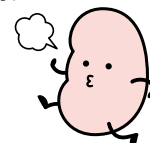
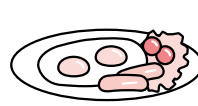
脂質異常症

LDLコレステロールを低下させるための

食事

運動

薬



貧血

目標Hb値に
するための治療



骨・ミネラル代謝異常

ビタミンDでカルシウムとリンの
濃度をコントロール、高リン血症は
食事と薬でコントロール

食事

薬



CKDの原因

糖尿病、慢性糸球体腎炎、
多発性嚢胞腎
などに対する治療



監修

長澤 将

東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師

大武 陽一

たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

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/>



みんなでつくる、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

