

対象

腎臓病と診断されたばかりの方  
腎臓病について基本的なことを知りたい方

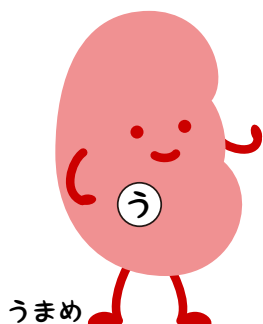
# 基本セット

自覚症状が乏しいため、体調を崩してから分かることが多い腎臓病。

このセットは、定期検診などで腎臓病が分かったばかりで病気の特徴などが全く分からず戸惑っている方やそのご家族、検査の結果は今のところ問題がなくても、年齢や家族歴で腎臓病が気になる方などに向けて、「はじめの一步」として知っていただきたい知識や情報を集めました。

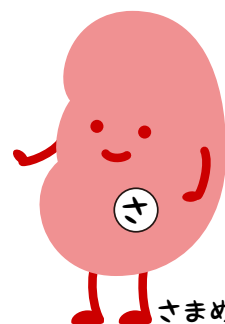
セット  
内容

1. 腎臓の働き
2. CKD の段階と治療
3. 腎臓の検査
4. 腎臓をいたわるポイント
5. 腎臓病の食事療法の基本
6. 減塩のポイント
7. 毎日の血圧測定
8. 腎臓病の薬物療法の基本
9. あなたのこころの現在地（病気を受け入れるプロセス）



うまめ

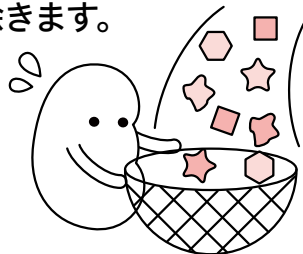
患者と医療者がつくった  
腎臓病とのつきあい方ガイド



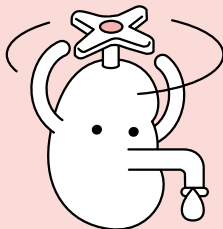
さまめ

# 腎臓は働きもの

尿素やクレアチニンなどの老廃物を血液から取り除きます。



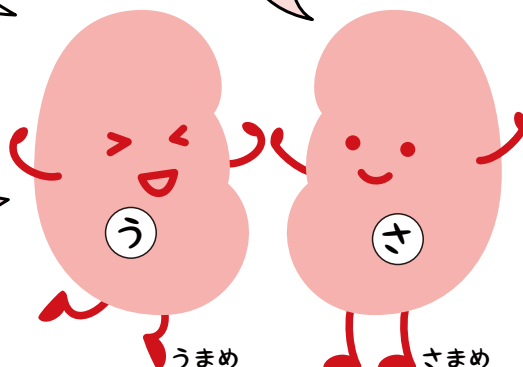
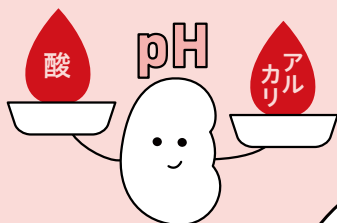
尿の増減で体の水分量を調整します。



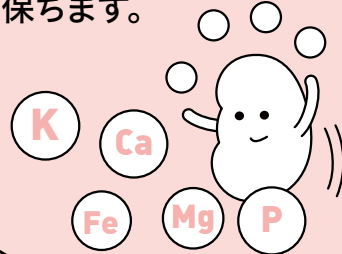
赤血球をつくるためのホルモンを分泌します。



血液の酸性とアルカリ性の調整をしてバランスを保ちます。



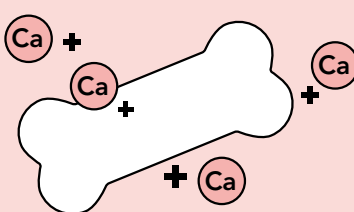
血液や体液に含まれるミネラルのバランスを保ちます。



血圧を上げるホルモン(レニン)を必要に応じて分泌します。



丈夫な骨をつくるため、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを活性化します。



体の中で不要になった薬を尿から排泄します。

※全ての薬が腎臓で無毒化(代謝)されるわけではありません。



腎臓は、血圧をはじめとするあらゆる調整から血液や骨づくりなど、全身のために働いています。

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



<https://ppecc.jp/>

制作

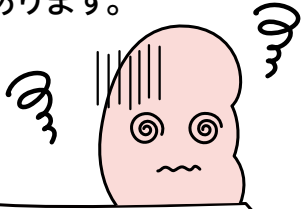
腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

# 働きものの腎臓が弱ると…

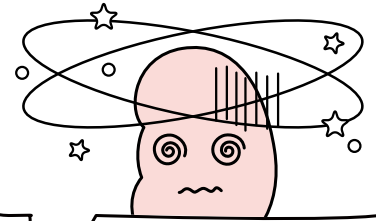
老廃物が体に溜まります。  
尿毒素としてさまざまな  
病状を引き起こすものが  
あります。



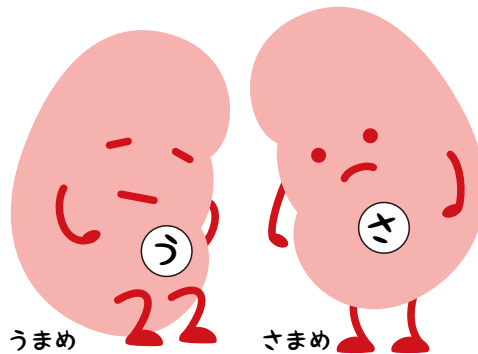
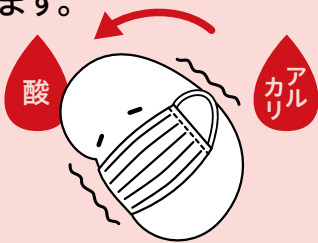
体に塩分・水分が溜まって  
しまい、むくみが現れます。



赤血球をつくるためのホルモンの分泌が減り、貧血になります。



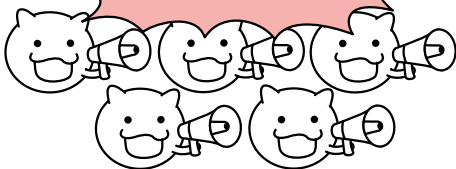
血液が酸性に傾き、免  
疫力・抵抗力が下が  
ります。



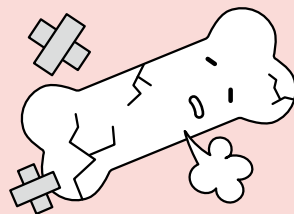
カリウムやリンが溜ま  
ることで不整脈が現れ  
たり、動脈硬化が進ん  
だりします。



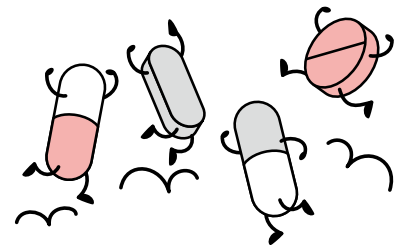
血圧をあげろー！



尿を作れなくなった腎臓に血  
液を送るためにレニンの分泌  
が増え、高血圧になります。



カルシウムの吸収  
が弱まり、骨が弱く  
なります。



薬によっては血液中の薬の  
濃度が高くなり、薬が効き  
すぎて副作用が現れます。

腎臓病は心臓や血管などに負担をかけ、  
心筋梗塞・心不全・脳卒中などのリスクを高めてしまいます。

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



P PeCC  
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/>

# CKD の段階と治療

慢性腎臓病

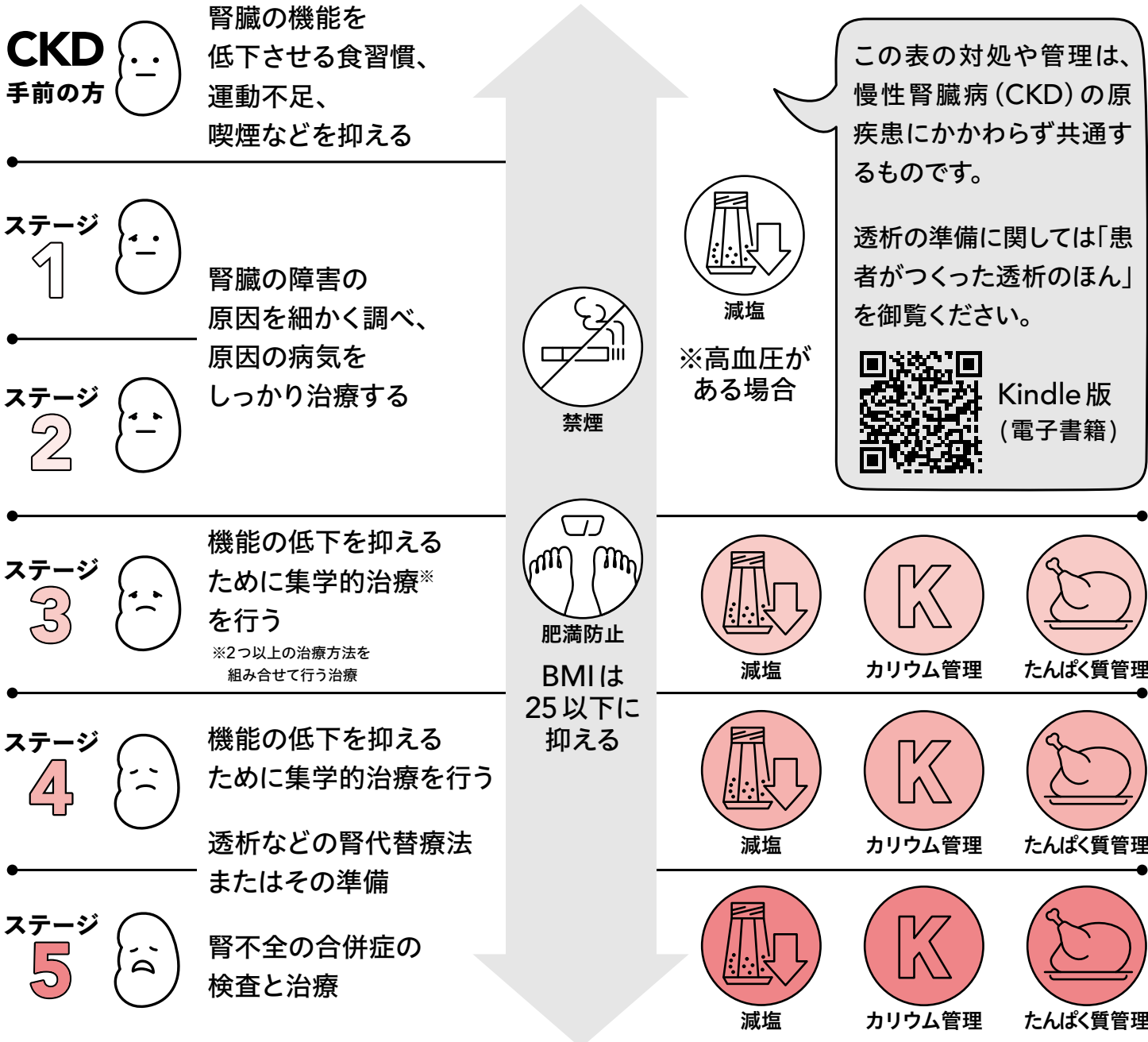
腎臓を保つために必要な対処や管理の一覧 (表面) です。

あくまでも目安ですので、治療や自己管理は主治医からの指示で行ってください。

## 方針

## 生活習慣

## 食事



この表の対処や管理は、慢性腎臓病 (CKD) の原疾患にかかわらず共通するものです。

透析の準備に関しては「患者がつくった透析のほん」を御覧ください。



Kindle 版  
(電子書籍)

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



<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/>

# CKD の段階と治療

慢性腎臓病

腎臓を保つために必要な対処や管理の一覧 (裏面) です。

あくまでも目安ですので、治療や自己管理は主治医からの指示で行ってください。

## 血糖値、脂質、貧血、骨・ミネラルなどの管理

CKD 手前の方						
ステージ 1						
ステージ 2						
ステージ 3						
ステージ 4						
ステージ 5						

コレステロールが多い状態は心臓や腎臓、血管にも負担が大きいため管理が必要です。

腎臓は尿で酸を排泄します。人間の体は弱アルカリ性に保たれていますが、腎臓が弱ると体が酸性に傾きます (アシドーシス)。

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



P PeCC

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

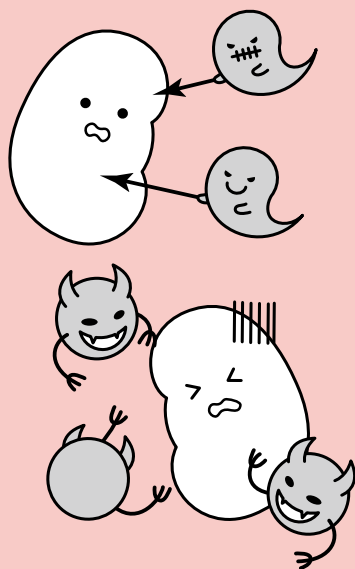
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# 腎臓の状態を知るための検査

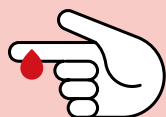
慢性腎臓病（CKD）の検査は、原疾患と尿蛋白、  
腎臓が機能している割合で進行度を見ます。



## 腎臓病を引き起こした原疾患を 見る

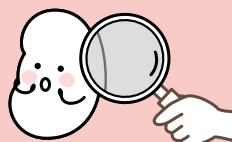
治療の主な目的は、腎臓が弱まるスピードを遅らせることです。具体的には生活習慣の改善や食事・薬物療法の他に、腎臓を弱らせる原因となった病気を特定し、経過を見守りながらしっかり治療することです。

原疾患が  
糖尿病の場合



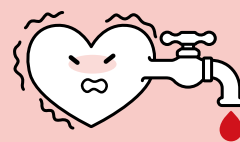
血糖の値や  
変化を見る検査

原疾患が  
慢性糸球体腎炎の場合

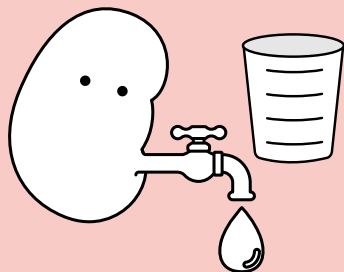


腎臓の機能を見る  
あらゆる検査

原疾患が  
高血圧の場合

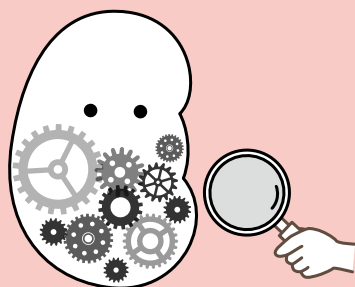
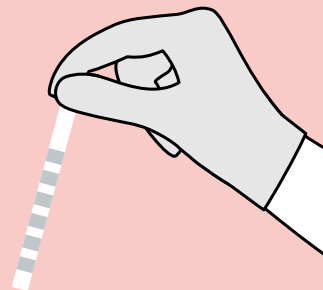


毎日の血圧測定と  
高血圧の原因の検査



## 尿検査を 見る

腎臓病は自覚病状が現れにくいいため、ほとんどの  
方が尿検査の結果から知る事が多い、早期発見  
のために欠かせない重要な検査です。また、治療  
の効果を評価するのにも役立ちます。



## 腎臓の処理能力（GFR）を 見る

腎臓が老廃物を尿に排泄する能力を示す指標  
GFR（糸球体濾過量）には、血液検査のクレアチ  
ニンの値と年齢・性別を組み合わせると簡単に  
推定するeGFRというものがあります。

日本腎臓内科学会  
腎機能測定ツール



※裏面に  
早見表が  
あります

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



<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/>

# 腎臓の状態を知るための検査

## GFR (糸球体濾過値) 早見表

年齢とクレアチニンの値が交わる場所の数字を見てください。その数字であなたの腎臓がどの程度働いているかが分かります。40歳の女性で、クレアチニンの値が0.8の場合、赤枠で囲った63.5mL/分/1.73m<sup>2</sup>の腎臓の機能がある、ということになります。

単位：mL/分/1.73m<sup>2</sup>

血清Cr (mg/dL)	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	女性 50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳
0.60	106.1	99.5	94.5	90.4	87.0	84.1	81.6	79.4	77.4	75.7	74.1	72.6	71.3	70.0
0.70	89.6	84.1	79.8	76.3	73.5	71.0	68.9	67.1	65.4	63.9	62.6	61.3	60.2	59.2
0.80	77.5	72.7	68.9	66.0	63.5	61.4	59.5	57.9	56.5	55.2	54.1	53.0	52.0	51.1
0.90	68.1	63.9	60.6	58.0	55.8	54.0	52.3	50.9	49.7	48.6	47.5	46.6	45.7	45.0
1.00	60.7	56.9	54.0	51.7	49.7	48.1	46.6	45.4	44.3	43.3	42.4	41.5	40.8	40.1
1.10	54.7	51.3	48.7	46.6	44.8	43.3	42.0	40.9	39.9	39.0	38.2	37.4	36.7	36.1
1.20	49.7	46.6	44.2	42.3	40.7	39.4	38.2	37.2	36.3	35.4	34.7	34.0	33.4	32.8
1.30	45.5	42.7	40.5	38.8	37.3	36.1	35.0	34.1	33.2	32.5	31.8	31.2	30.6	30.1
1.40	42.0	39.4	37.4	35.8	34.4	33.3	32.3	31.4	30.6	29.9	29.3	28.7	28.2	27.7
1.50	38.9	36.5	34.7	33.2	31.9	30.9	29.9	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.2	25.7

単位：mL/分/1.73m<sup>2</sup>

血清Cr (mg/dL)	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	男性 50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳
0.90	92.1	86.4	82.0	78.5	75.5	73.0	70.8	68.9	67.2	65.7	64.3	63.1	61.9	60.8
1.00	82.1	77.0	73.1	69.9	67.3	65.1	63.1	61.4	59.9	58.5	57.3	56.2	55.2	54.2
1.10	74.0	69.4	65.9	63.0	60.6	58.6	56.9	55.3	54.0	52.7	51.6	50.6	49.7	48.8
1.20	67.3	63.1	59.9	57.3	55.1	53.3	51.7	50.3	49.1	48.0	46.9	46.0	45.2	44.4
1.30	61.6	57.8	54.9	52.5	50.5	48.8	47.4	46.1	45.0	43.9	43.0	42.2	41.4	40.7
1.40	56.8	53.3	50.6	48.4	46.6	45.0	43.7	42.5	41.5	40.5	39.7	38.9	38.2	37.5
1.50	52.7	49.4	46.9	44.9	43.2	41.8	40.5	39.4	38.4	37.6	36.8	36.1	35.4	34.8
1.60	49.1	46.1	43.7	41.8	40.2	38.9	37.7	36.7	35.8	35.0	34.3	33.6	33.0	32.4
1.70	46.0	43.1	40.9	39.1	37.7	36.4	35.3	34.4	33.5	32.8	32.1	31.4	30.9	30.3
1.80	43.2	40.5	38.4	36.8	35.4	34.2	33.2	32.3	31.5	30.8	30.1	29.5	29.0	28.5

筋肉で作られる老廃物である血液中のクレアチニンと、年齢・性別を組み合わせ、腎臓が老廃物を排泄する能力を算出します。

これを尿検査の結果と合わせて腎臓の状態を見ます。eGFRが悪くなくても、尿蛋白が出ている場合は医師に相談してください。3ヵ月以内に急激(GFR値30%以上)に腎臓が弱った方も要注意、直ちに医師に相談してください。

**GFR値**  
※表の背景色は「蛋白尿がない場合」で作成

蛋白尿がない場合	60以上	45以上 60未満	45未満
	60以上		60未満

□異常なし   ■要経過観察   ■要精密検査

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

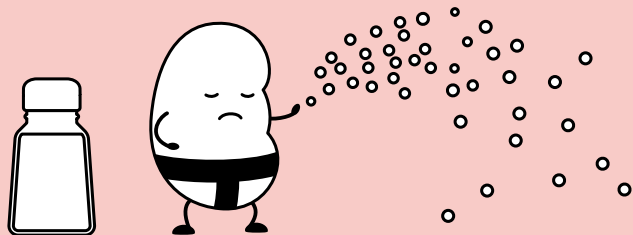
濱崎 祐子  
東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

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

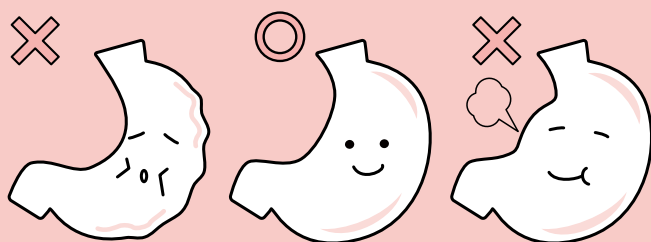
# 腎臓をいたわるポイント：食事編

## 塩分を控える（6g 未満 / 日）



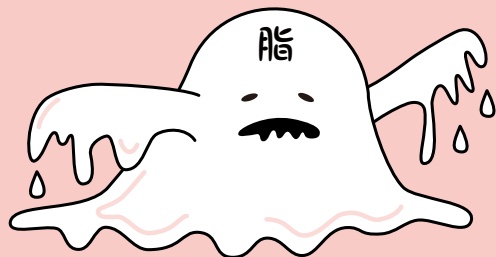
腎臓が弱ると塩分をうまく排泄できません。塩分の摂りすぎによる高血圧も腎臓に負担をかけます。

## エネルギー（カロリー）を適切に摂る



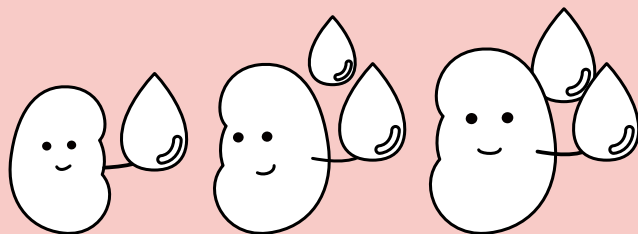
年齢、性別、活動量で必要なエネルギー量は違います。不足すると、体の中の蛋白質が分解されて老廃物が増えてしまいます。

## 脂質を管理する



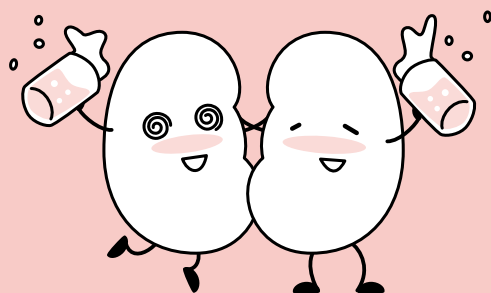
コレステロール値が高いと動脈硬化が進み、腎臓病の進行につながります。

## 自分の状態に合った水分量を摂る



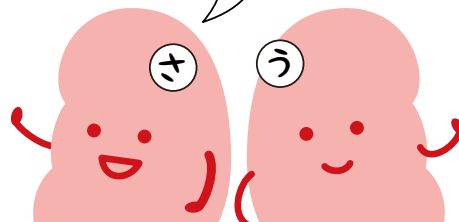
自分の体の状態に適した水分摂取量については、かかりつけ医師に相談してください。

## 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

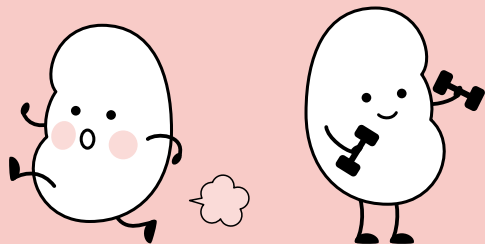
腎臓病に関わる人の幸せのための

<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



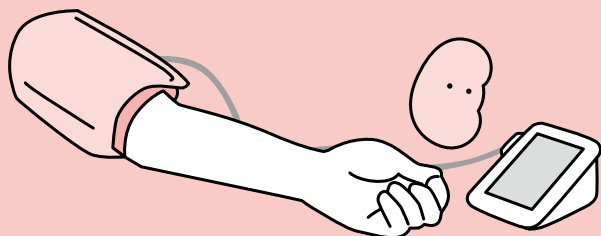
適度に体を動かすことは、理想的な体重を維持し、血圧を下げ、腎臓病の予防にも繋がります。

## 禁煙する



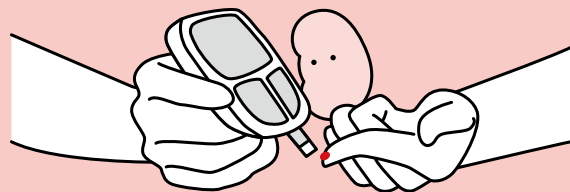
喫煙は血流を悪くする上に、腎がんのリスクも引き上げます。

## 血圧をチェックして管理する



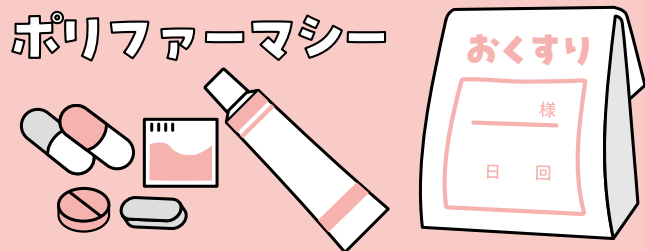
腎臓が弱ると血圧が上がり、高血圧は腎臓に負担をかけます。その悪循環を防ぐためにも血圧のコントロールは大切です。

## 血糖値をはかり、コントロールする



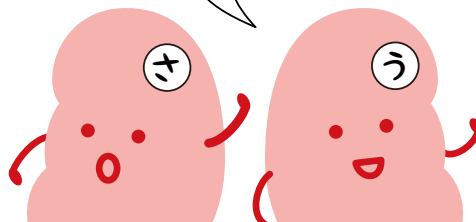
糖尿病の初期段階では病気に気づきにくいいため、血糖値のチェックが必要です。糖尿病をうまくコントロールすることは腎臓病の予防に繋がります。

## 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」

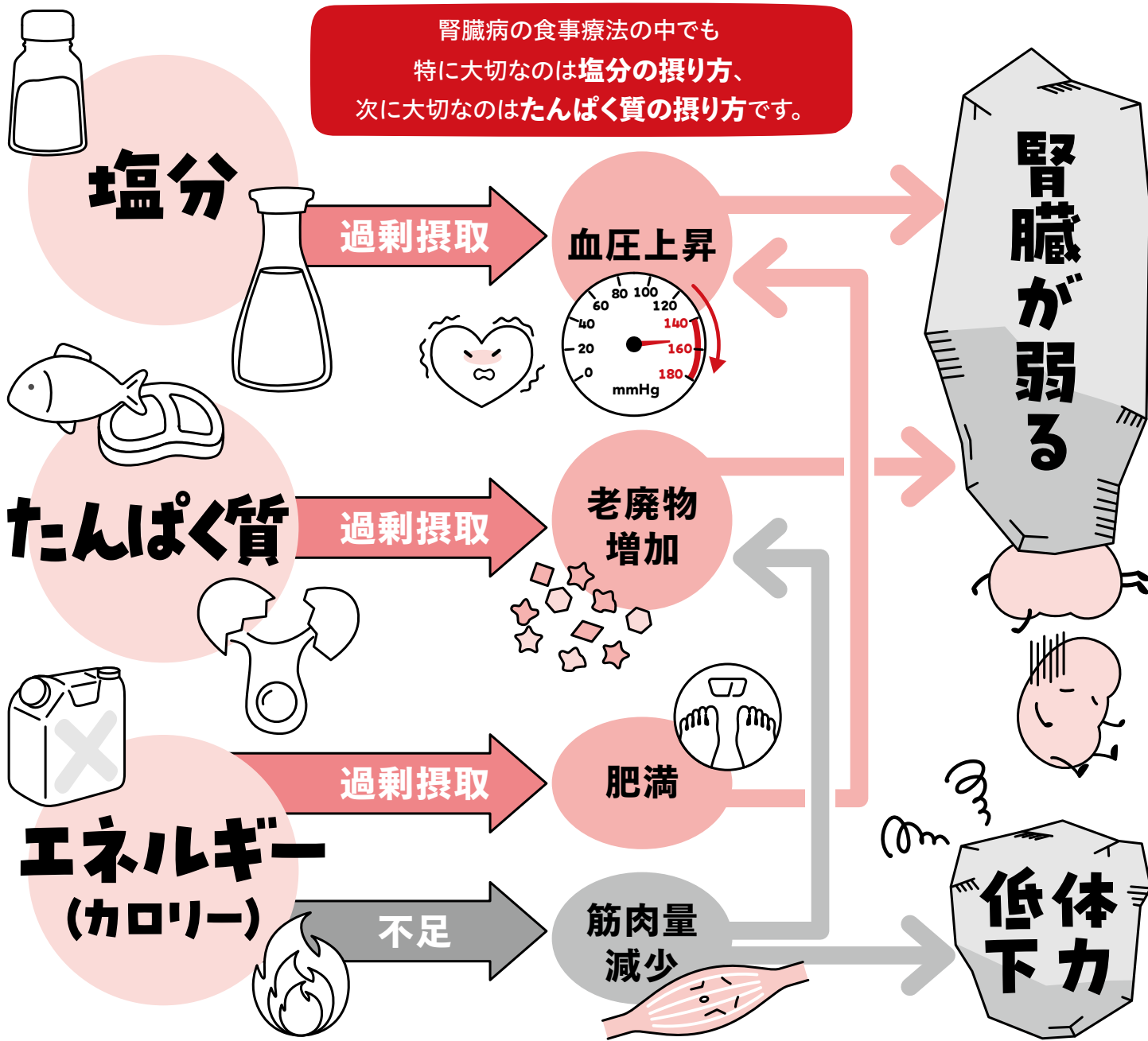
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

# 腎臓と食事の関係

食事の内容がどう腎臓に影響するかを見てみましょう。



食事療法は、病気の進行を遅らせるため、  
体調を保つための自己対策です。

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



P PeCC

ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

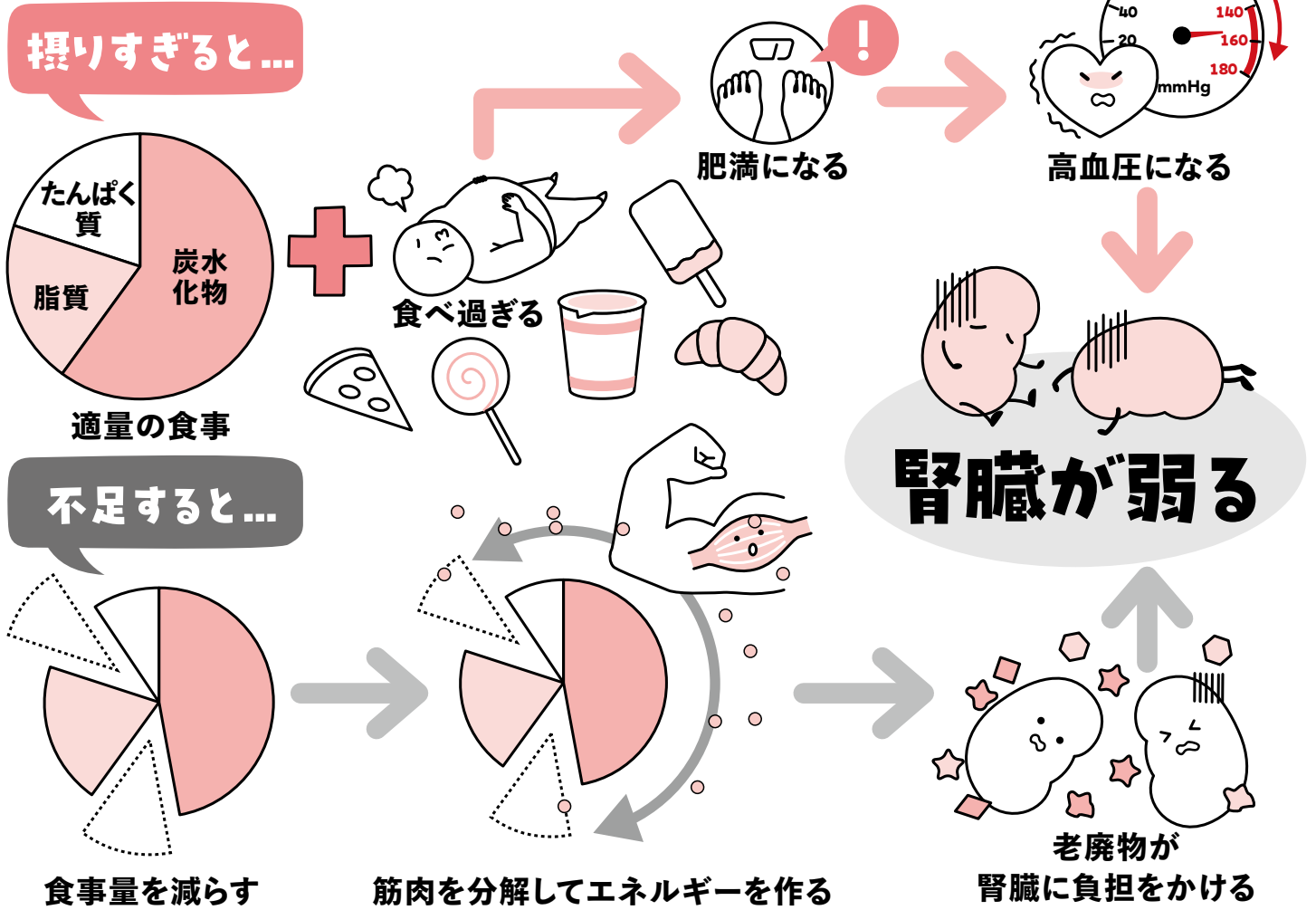
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

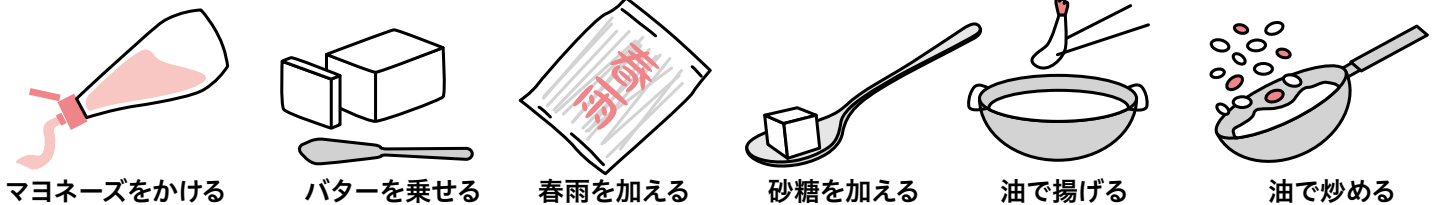
# 食事療法のポイント

## 腎臓とエネルギー（カロリー）



たんぱく質の制限は、適正なエネルギー（カロリー）を摂ってこそ効果があります。  
主食（米飯）、主菜（メイン料理）、副菜（和え物やサラダなど）がそろった食事パターンが大切です。

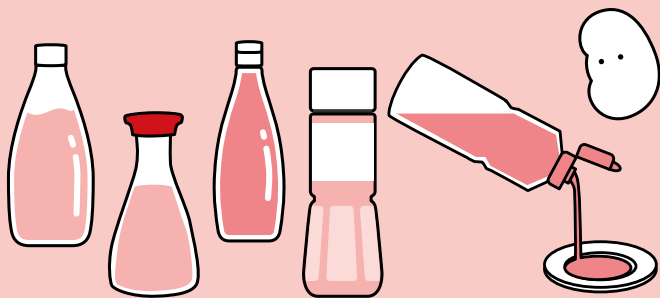
## エネルギーが不足する場合のひと工夫



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

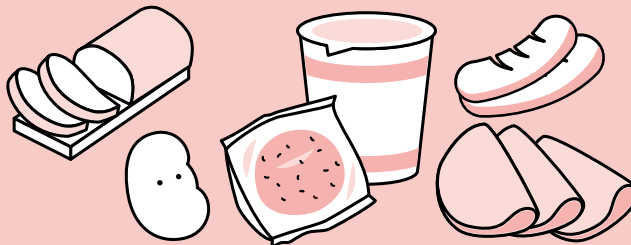
# 減塩で3つの「気にする」こと

## 調味料を気にする



あとがけの調味料は、直接かけずに小皿に出してからつけると、塩分量が減らせる上に使った量が分かります。

## 加工食品を気にする



加工食品は塩分が高いためなるべく避けてください。包装の成分表示の「食塩相当量」から、どの程度の塩分が使われているかを知ることができます。

## 外食や中食※を気にする

※中食：練り物、揚げ物、調理済み惣菜、コンビニ弁当など

もともと塩分が高めの外食や中食を利用する場合は、次のようなことを実践してみてください。

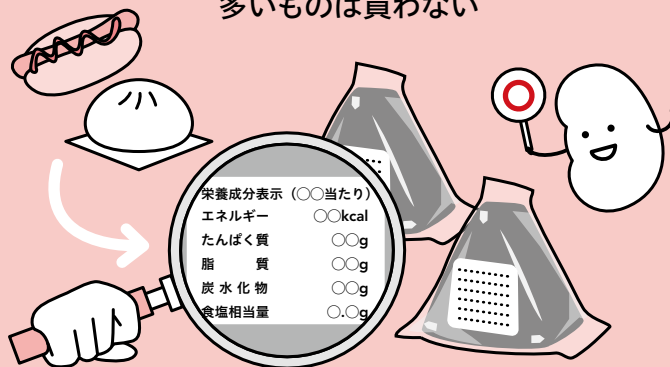
### どんぶりより定食を選ぶ

漬物や汁物を断ったり残すなどできて、塩分管理がしやすい



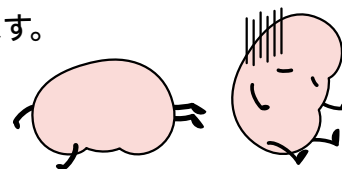
### 情報を確認して選ぶ

材料や塩分の量が分からないもの、多いものは買わない



**減塩しすぎに注意!**

減塩をしすぎると、かえって腎臓が弱ることがあります。また、制限のしすぎで食欲不振になって、体力や免疫力が落ちてしまうこともあります。



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



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

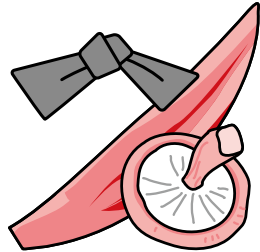
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

# おいしく減塩する工夫

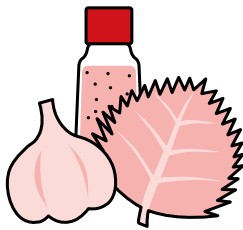
## 食材の持ち味やうま味を活かす



食感・旨味



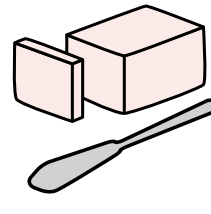
酸味



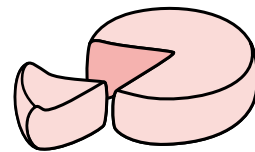
風味



香ばしさ・食感

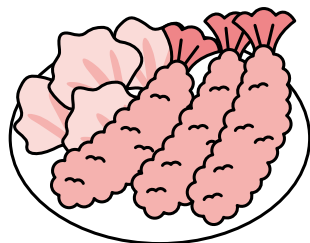
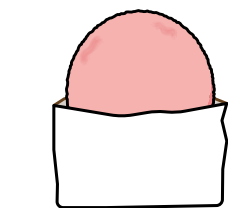
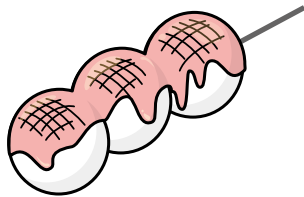
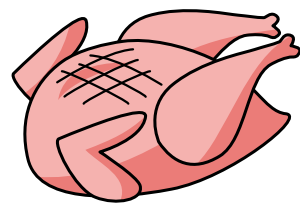


油のおいしさ

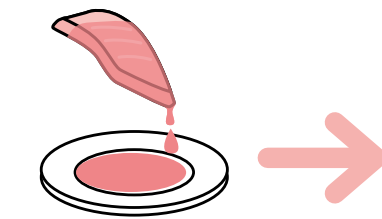


乳製品のコク

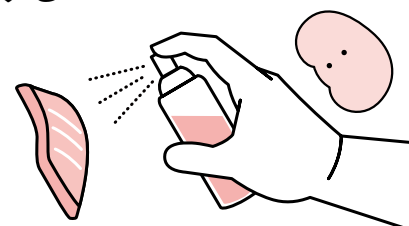
## 適度な焦げ目をつける



## 塩味は表面に軽くつける



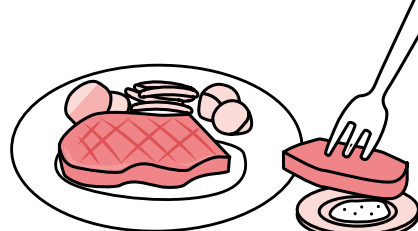
刺身に醤油をたっぷりつける



醤油スプレーで吹きかける



焼く前の肉に塩をふる

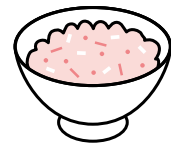


食べる直前に小皿の塩につける

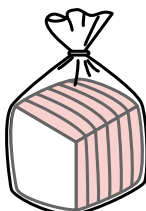
## 主食は塩分を含まない白飯を優先する



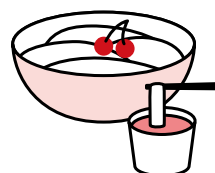
白飯



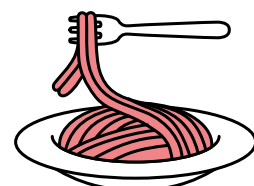
炊き込みご飯



パン



そうめん



パスタ

## おいしい減塩・低塩の食品や食材を活用する

調味料はもちろん、最近では減塩・低塩の冷凍・レトルト食品が充実しています。ウェブサイト「じんラボ」では、「腎臓病・透析患者さんのための食品」でさまざまな減塩・低塩食品を紹介しています。

※カリウム制限がある方は、塩化カリウムを使った商品には注意してください。



腎臓病・  
透析患者さん  
のための食品

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/>

患者と医療者がつか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



<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/>



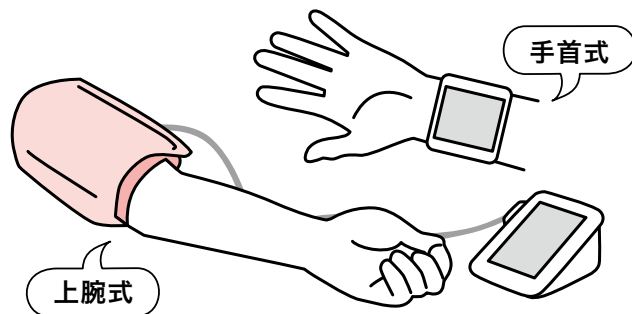
# 毎日の血圧測定

まずは、マイ血圧計を手に入れましょう。

## 選ぶなら、上腕式？ 手首式？

基本的にどちらも正確に測れます。自分が使いやすいかどうかで選びましょう。説明書通りに、朝と夜、常に同じ条件で測定して記録してください。

※日本高血圧学会は上腕式を勧めています。



## 家で測る安定した血圧（家庭血圧）は大切な情報です。

診察室では緊張のため血圧が高くなる可能性があり（白衣高血圧）、健康診断や診察時は正常でも家庭や職場での血圧が高い場合もあります（仮面高血圧）。

血圧は運動や食事、感情などの影響で変動します。高血圧があってもほとんど病状が出ないため、家庭での安定した「本当の血圧」を知ることによって、高血圧を見つけやすくなります。

## あなたの目標血圧を記入してください

※知らない場合は主治医に聞いてみましょう

収縮期血圧（上の血圧）



mmHg

拡張期血圧（下の血圧）

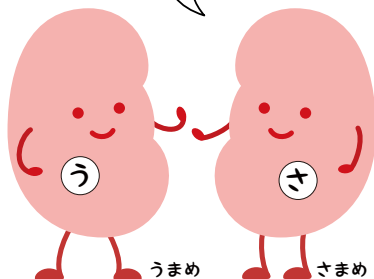


mmHg

## 血圧値の分類

成人血圧

単位はmmHg



分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<115	かつ	<75
正常高値血圧	115-124	かつ	<75
高値血圧	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≧160	かつ/または	≧100
(独立性) 収縮期高血圧	≧135	かつ	<85

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/>

# 毎日の血圧測定

朝と夜の1日2回、座って測定して記録します。

トイレを  
済ませる

1~2分の  
安静後

朝



起床後  
一時間以内

食前・  
服薬前

夜



就寝前

静かな環境で

寒いと血圧が高くなるため  
過ごしやすい温度の部屋で

たばこ、飲酒  
カフェイン NG

話をせずに、力まずに

背もたれのある椅子で  
リラックス

カフ(腕帯)と  
心臓の高さをあわせる

カフは服の上からではなく  
地肌に直接巻く

血圧計の高さを  
心臓の高さに合わせる(目安は乳首)

ひじを  
テーブルに置く

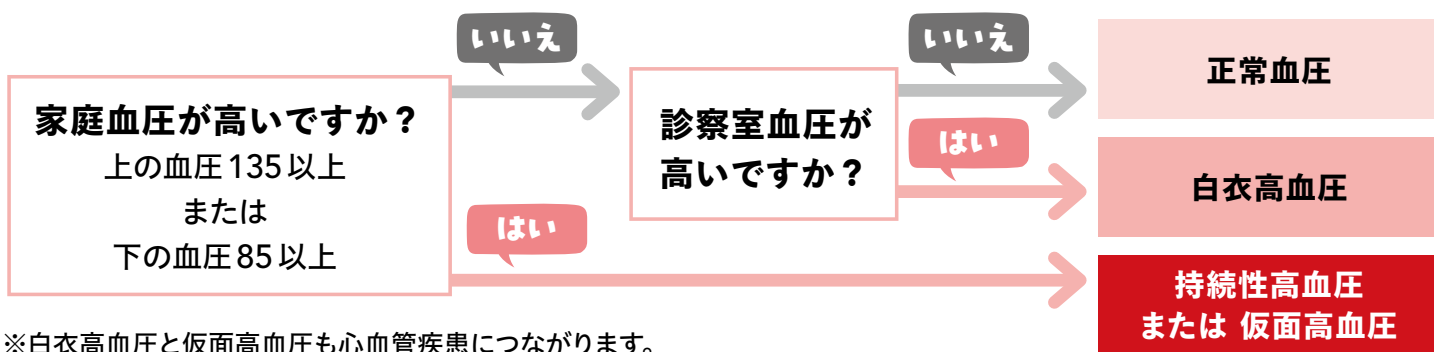
上腕式  
の場合

足は組まずに  
両足を床につける

手首式  
の場合

力を抜いて、手のひらを  
上向きにする

## あなたの血圧タイプは？



※白衣高血圧と仮面高血圧も心血管疾患につながります。

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



P PeCC  
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

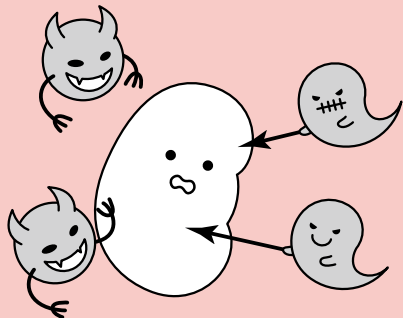
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

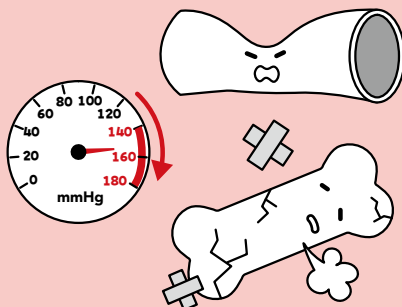
# 服薬は大切な自己管理

慢性腎臓病（CKD）の薬物療法の目的は主に以下の3つです。

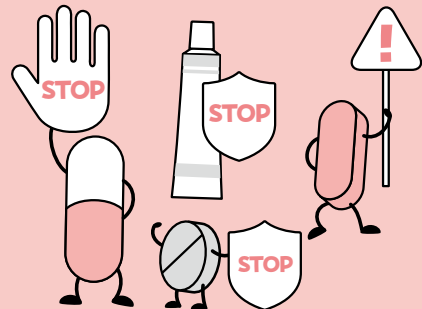
CKDの原因と  
なっている病気の治療



腎臓が弱ることで  
起きる症状を改善する



病気の進行や  
合併症を予防する



## 薬の使い方の基本

食前

目安

食事の60～30分前  
胃の中に食べ物が入っていない時

食後

目安

食後30分以内  
胃の中に食べ物が入っている時

食間

目安

食事の2時間後  
食事と食事の間  
※食事の最中ではありません

就寝前

目安

就寝30分前

頓服

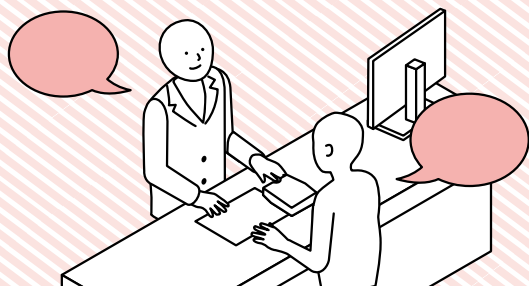
目安

発作時や病状が  
ひどい場合



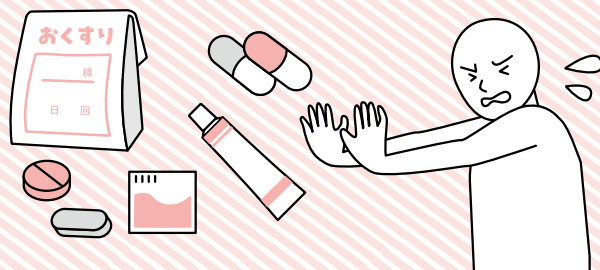
薬と付き合うポイントその1

かかりつけ薬剤師・薬局を活用



総合的に相談できる身近ないつもの薬局を  
作ることをおすすめします。

薬と付き合うポイントその2  
薬を勝手にやめない



急に薬をやめると、反動からかえって  
症状が悪化する場合もあり危険です。

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



<https://ppecc.jp/>

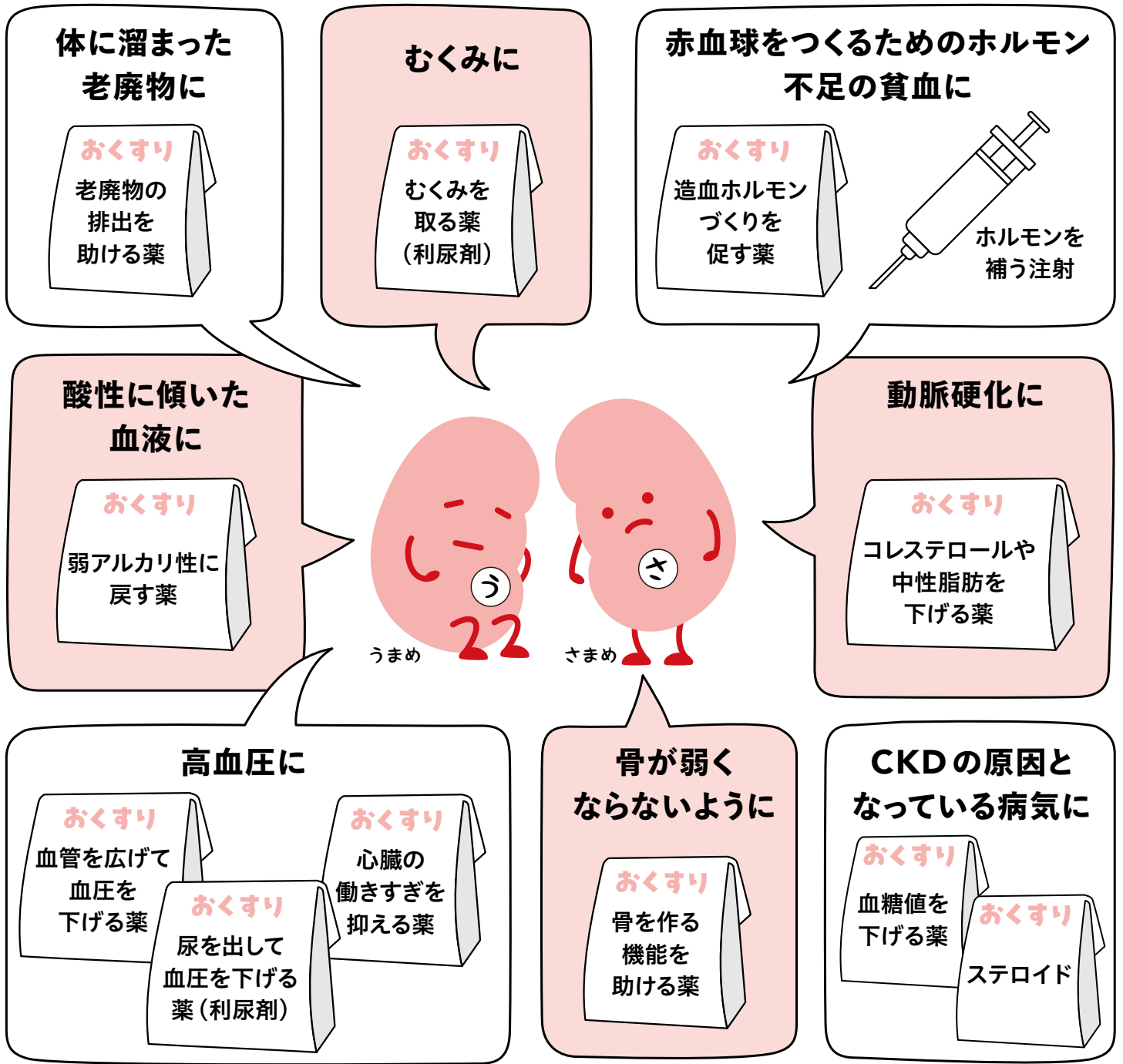
制作

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/>

# 薬は病状に働きかけます



慢性腎臓病 (CKD) の薬物療法は、  
腎臓が弱ることで起こる症状を改善したり、進行を遅らせたりします。

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



P PeCC  
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/>

# あなたのこころの現在地

けがや病気で、体の機能が元どおりにならないなどの大きなショックを受けると、そのショックを受け入れるために一連の心理過程を経ると言われています。

ショック、パニック、落ち込み、自暴自棄、焦り、あきらめ、みんなが経験することです。

受け入れるまでに、あなたの気持ちは常に変化します。

ある地点に長くいることもあれば、とても短いこともあります。

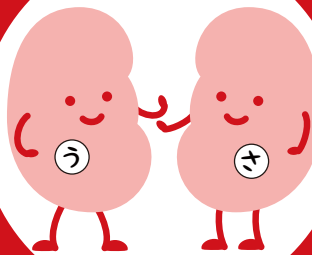
突然大きく移動することもあります。気付いたら脇道にいる、なんてこともあります。

裏面で「自分の現在地」を探してみてください。

あなたの現在地を身近な家族やパートナーと共有してもいいかもしれません。

前向きになれなくても、無理やりがんばる必要はありません。

「自分の現在地」が分かるだけでも安心することがあります。



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



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

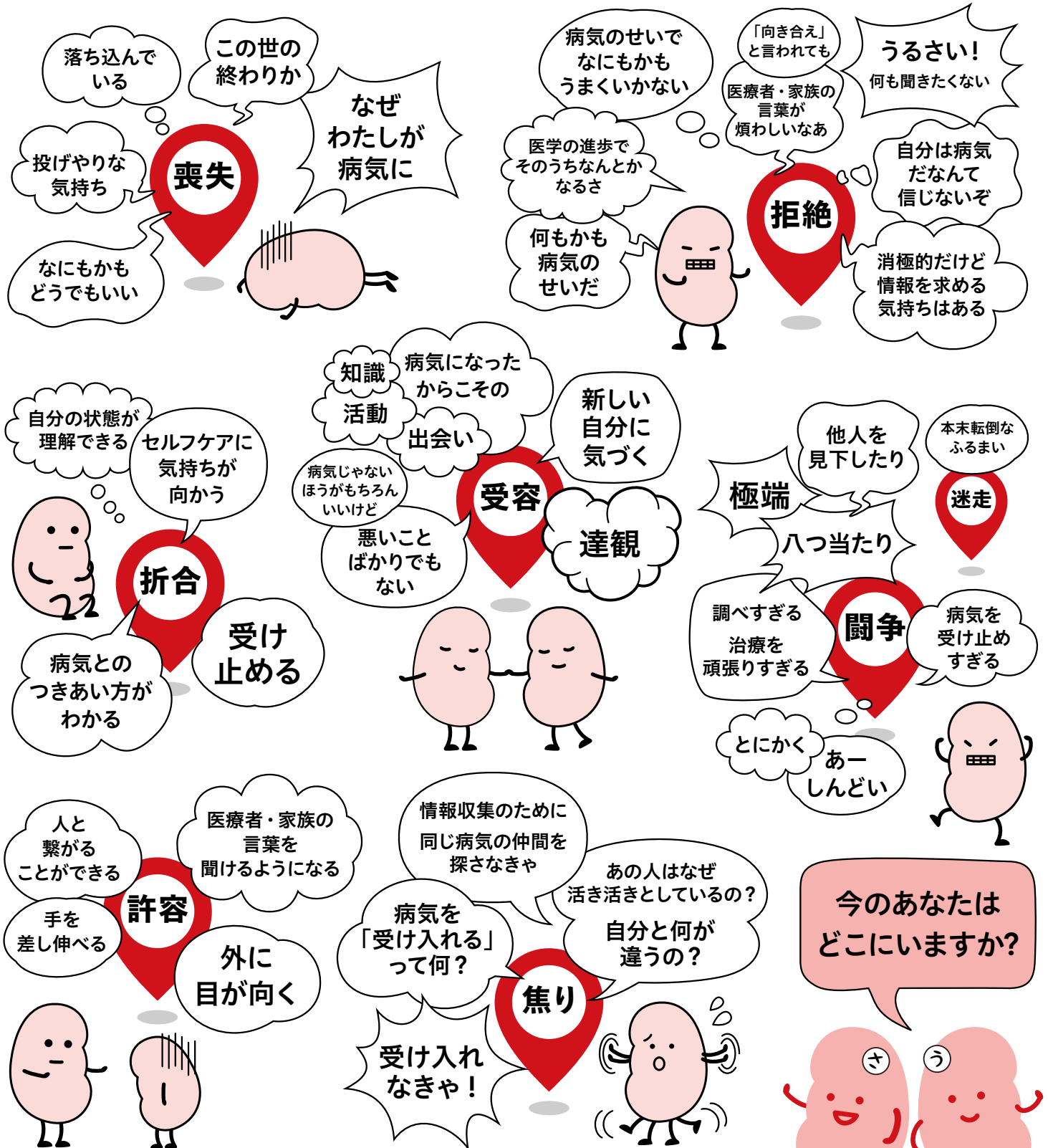
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>





# あなたのこころの現在地



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

運営  
 一般社団法人  
 ピーベック

P Pe CC  
 ビーベック  
<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/>

