

対象

腎臓がちょっと心配な方
腎臓の健康が気になる方

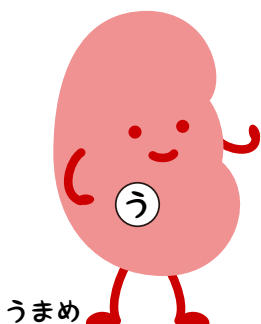
腎臓のリスクに 気づける基礎セット

腎臓病と診断されてはいないものの、健康診断の結果や生活習慣が気になっている方に向けた、自分の体を見つめ直すヒントとなるセットです。

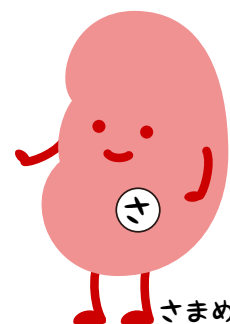
腎臓からの SOS に気づくための知識、情報との向き合い方や生活の中で気をつけたいポイント、「まだ大丈夫」から一歩踏み出すための方法をまとめました。

セット
内容

1. 腎臓の働き
2. 腎臓・心臓・代謝はつながっている
3. ヘルスリテラシー
4. CKDの情報収集の心得
5. 腎臓と睡眠
6. 脱水は腎臓に負担をかける
7. CKDと薬の安全



患者と医療者がつくった
腎臓病とのつきあい方ガイド



腎臓は働きもの

健康な腎臓は、毎分約1リットルの血液をろ過して、老廃物を排出しています。腎臓が弱くなると、老廃物が体内に溜まり、さまざまな症状を引き起こします。

腎臓は、血圧を高めるとするあつちの調節から、血圧を下げたりなど、全身のために働いています。

腎臓の働き

腎臓の働きと、腎臓が弱ったら何が起きるかを、腎臓を大切にしてください。

早寝早起き、快眠、休養

睡眠が不足すると、腎臓の働きが悪くなり、血圧が高くなる可能性があります。早寝早起き、快眠、休養は腎臓を守るために大切です。

睡眠不足は、腎臓の働きを悪くし、血圧を高め、糖尿病や高脂血症などのリスクを高めます。また、睡眠不足は、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

腎臓と睡眠

腎臓病を進行させない、透析にならないために、質の良い睡眠を心がけましょう。

腎臓・心臓・代謝はつながっている

腎臓・心臓・代謝は、互いに影響し合っています。腎臓が弱くなると、心臓や代謝にも影響を及ぼします。

腎臓が弱くなると、心臓の働きが悪くなり、高血圧や心臓病のリスクが高まります。また、腎臓が弱くなると、代謝も悪くなり、糖尿病や高脂血症などのリスクが高まります。

腎臓・心臓・代謝はつながっている

腎臓・心臓・代謝は密接に連動しています。一つの機能低下が全身に及び、生活習慣病と合わさることで合併症を招きやすくなります。

脱水は腎臓に負担をかけます

脱水は、腎臓に大きな負担をかけます。水分不足は、腎臓の働きを悪くし、血圧を高め、糖尿病や高脂血症などのリスクを高めます。

脱水は、腎臓の働きを悪くし、血圧を高め、糖尿病や高脂血症などのリスクを高めます。また、脱水は、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

脱水は腎臓に負担をかける

腎臓は多くの血管が集まっている臓器です。水分が不足すると血流が悪くなり、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。

CKDと情報収集

CKD（慢性腎臓病）は、早期発見・早期治療が大切です。ヘルスリテラシーを身につけることで、自分らしく生きながら、腎臓を守ることができます。

ヘルスリテラシーとは、3つのレベル（知識・理解・実践）があります。それぞれのレベルで、腎臓を守るための行動をとりましょう。

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーを身につけることは、自分らしく生きながら、腎臓を守ることに繋がります。

腎臓が弱っていると薬でダメージを受けやすい

腎臓が弱っていると、薬でダメージを受けやすくなります。薬の量を調整したり、薬の種類を変えたりする必要があります。

腎臓が弱っていると、薬でダメージを受けやすくなります。薬の量を調整したり、薬の種類を変えたりする必要があります。また、薬の副作用にも注意する必要があります。

CKDと薬の安全

腎臓が弱っていると薬でダメージを受けやすいことはご存知でしょうか。

CKDの情報収集の心得

信頼性が高い情報を手に入れるための心得とポイントです。医師や薬剤師と相談しながら、自分に合った情報を収集しましょう。

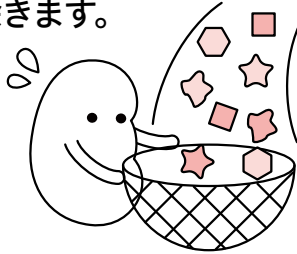
信頼性が高い情報を手に入れるためのポイントとして、信頼性が高い情報源を利用したり、複数の情報源から情報を収集したりすることが大切です。

CKDの情報収集の心得

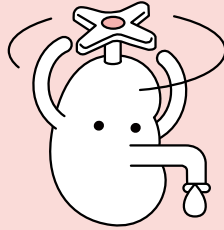
信頼性が高い情報を手に入れるための心得とポイントです。

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。



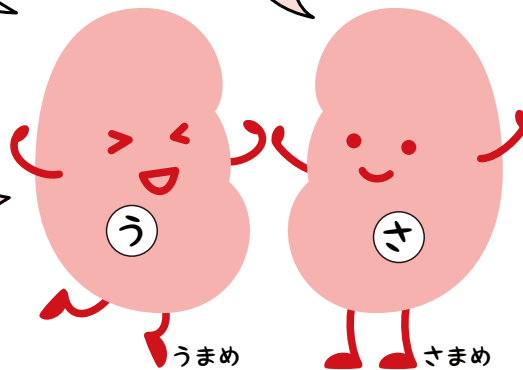
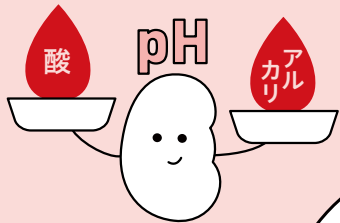
尿の増減で体の水分量を調整します。



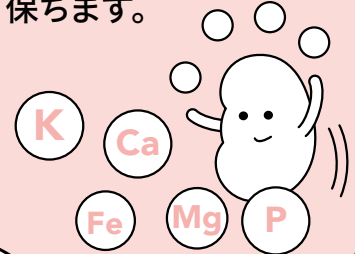
赤血球をつくるためのホルモンを分泌します。



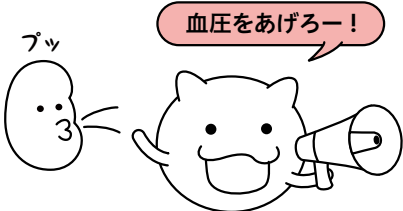
血液の酸性とアルカリ性の調整をしてバランスを保ちます。



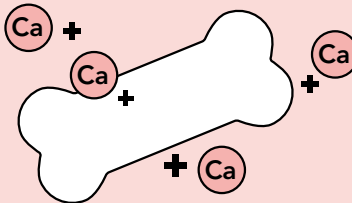
血液や体液に含まれるミネラルのバランスを保ちます。



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



PPeCC

ビーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

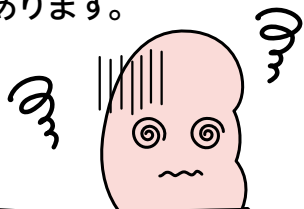
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

働きものの腎臓が弱ると…

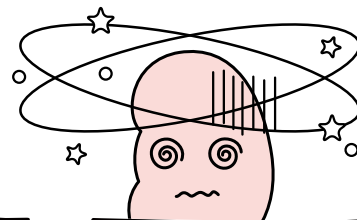
老廃物が体に溜まります。
尿毒素としてさまざまな
病状を引き起こすものが
あります。



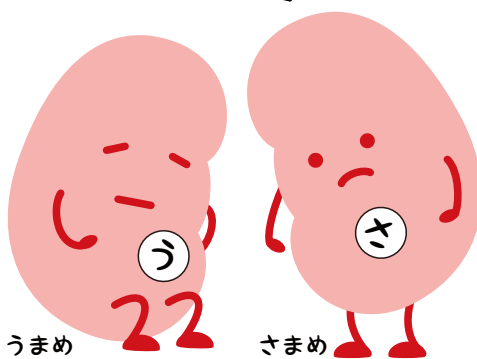
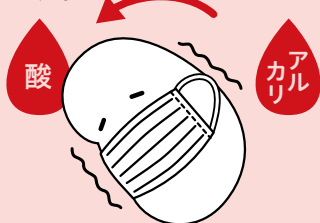
体に塩分・水分が溜まって
しまい、むくみが現れます。



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。



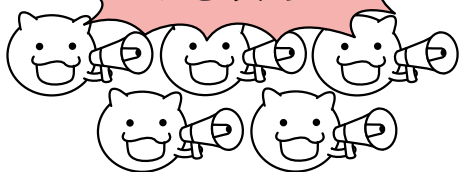
血液が酸性に傾き、免
疫力・抵抗力が下が
ります。



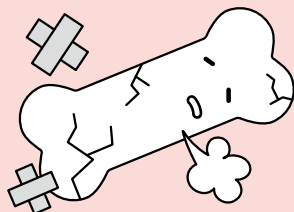
カリウムやリンが溜ま
ることで不整脈が現れ
たり、動脈硬化が進ん
だりします。



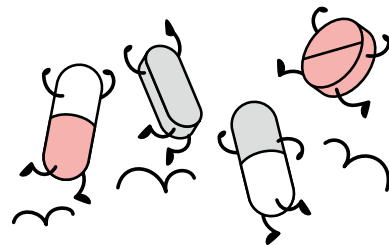
血圧をあげろー！



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



PPeCC

ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

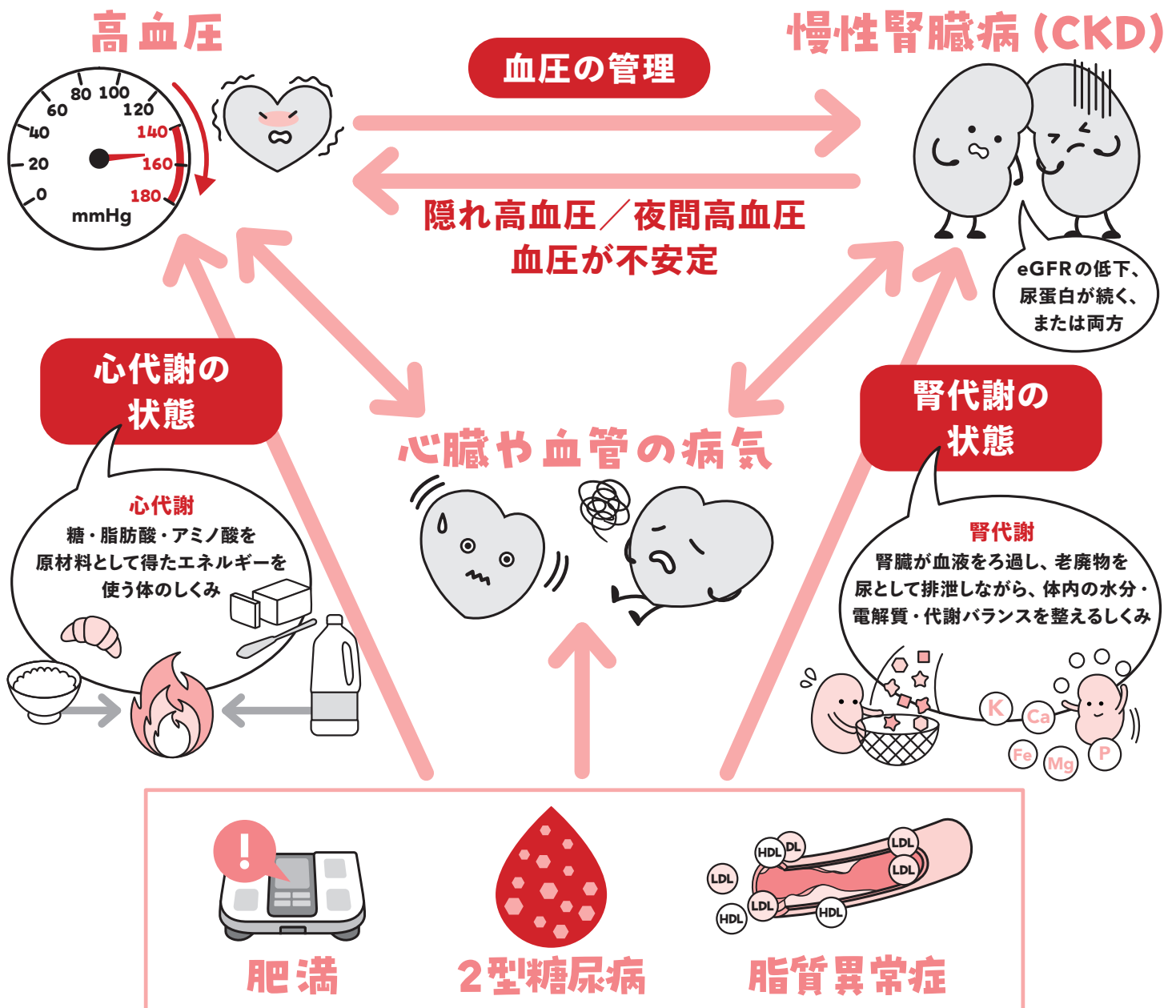
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

腎臓・心臓・代謝は つながっている

腎臓・心臓・代謝は、互いに影響し合う、切っても切れない関係にあります。



心血管疾患予防の新常識：CKM症候群（欧州心臓病学会 解説）The Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome: a new paradigm for cardiovascular disease prevention
(<https://academic.oup.com/eurheartj/article/45/17/1497/7603323>) European Heart Journal, Volume 45, Issue 17, May 2024. より引用・改変

監修 川野 美穂 一般社団法人 環境と医療の Lab. 代表理事、よろず腎診療所（麻布）院長

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

運営 一般社団法人ピーベック
PPeCC
ピーベック
<https://ppecc.jp/>

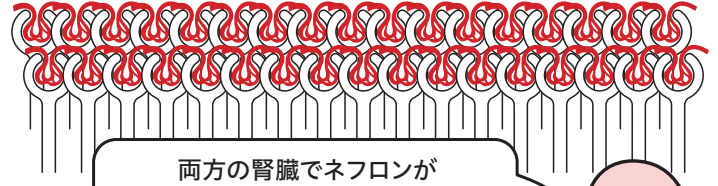
制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

血管の健康＝腎臓の健康

腎臓は、体の中でも特に血管が密集した構造をもっています。

約100万個

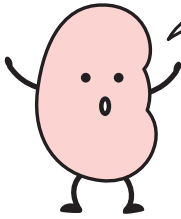
片側の腎臓にある「ネフロン」の数。ネフロンは、血液をろ過して尿をつくる働きを担う小さな単位です。日本人では、このネフロン数が比較的少ない傾向があるという報告もあります。



両方の腎臓でネフロンが約200万個! これは、大きな都市の人口に匹敵する数なんだよ。

例) 札幌市: 約197万人(2025年9月1日の推計人口)
福岡市: 約167万人(2026年2月の推計人口)

ネフロンの中には、糸球体(しきゅうたい)と呼ばれる毛細血管が毛玉のように丸まった部分があり、そこが血液中の老廃物をろ過する「高性能フィルター」として働いているんだよ。



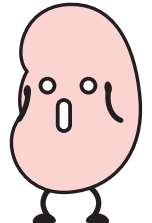
ネフロンの数って、人によってかなり違うんだ。高血圧の人は少ない傾向があるとされているし、年齢が上がるほど数も少なくなりやすいんだよ。

腎臓は血管の塊(かたまり)のイメージ

たんぱく質の摂りすぎ、脱水、喫煙、肥満、市販の解熱鎮痛薬を飲みすぎることなども腎臓に負担をかけるよ。



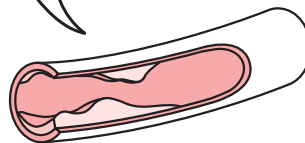
ネフロンの数がもともと少ないと、1つひとつにかかる負担が大きくなり、慢性腎臓病(CKD)の進行が早まるリスクがあるんだよ。



高血圧や血液中の血糖が多い状態(高血糖)は、血管を通じて腎臓に負担をかけるよ。

約20～25%

腎臓は2つあわせて体重のわずか約0.4～0.5%の重さしかありませんが、心臓が1分間に送り出す血液のうち、およそ20～25%が腎臓に流れ込んでいます。



約150～180L

成人の腎臓(糸球体)では、1日に約150～180Lの血液が糸球体でろ過されています。

監修

川野 美穂 一般社団法人 環境と医療の Lab. 代表理事、よろず腎診療所(麻布) 院長



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

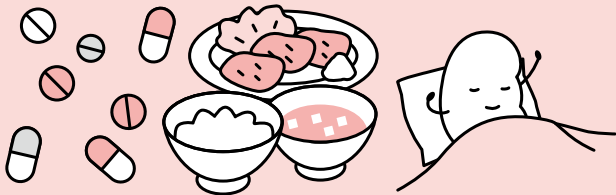
<https://jinlab.jp/>



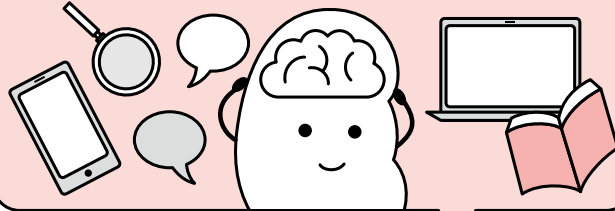
CKDと情報収集

慢性腎臓病

健康の増進や維持、
治療方法、食事内容、生活習慣



必要な情報を入手し、
理解し、知識として活用する能力



ヘルス + リテラシー

ヘルスリテラシーを身につけることは、
自分らしく生きながら、腎臓を守ることに繋がります。

ヘルスリテラシーには3つのレベル（段階）があります。

行動に移せないため
周囲の環境を変える
批判的ヘルスリテラシー

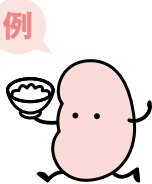


食事療法を実践しようにも料理が全くできない上、周囲の理解
および協力も得られない。

↓このリテラシーが身につくと可能になること

家族をなんとか説得する、職場で上長に掛け合いつつ同僚に
協力を求めるなど、さまざまな手段を使って協力を得た。

行動に移すために
周囲の協力を得る
相互作用的ヘルスリテラシー

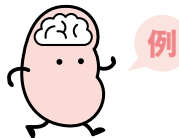


食事療法を実践するために食事内容を変えたいが、料理が全
くできない。

↓このリテラシーが身につくと可能になること

家庭や職場で、食事内容を変える必要があることを説明して、
減塩メニューに変えてもらうなど、協力をスムーズに得た。

情報を理解する
機能的ヘルスリテラシー



医師から、病気の概要、きちんとコントロールしないと病気が
進行すること、起こりうる合併症、療養生活の中でも食事療法
が重要であることなどの説明を受けた。

↓このリテラシーが身につくと可能になること

医師の説明が理解できた。

出典：中山 和弘 (著) 『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』講談社 (2022/12/8)



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

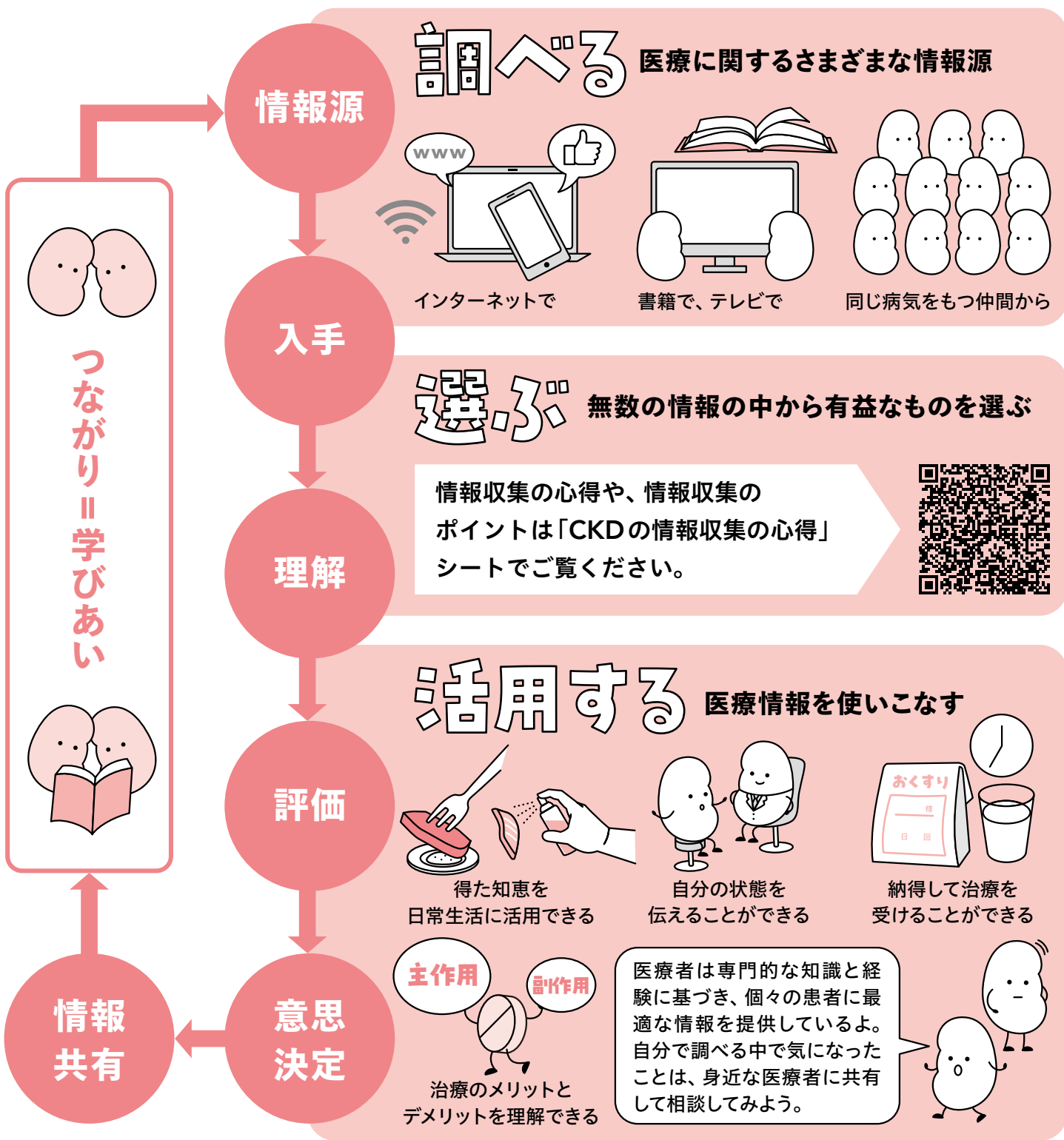
腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



ヘルスリテラシーのプロセス



出典：中山 和弘 (著)『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』講談社 (2022/12/8)



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/>

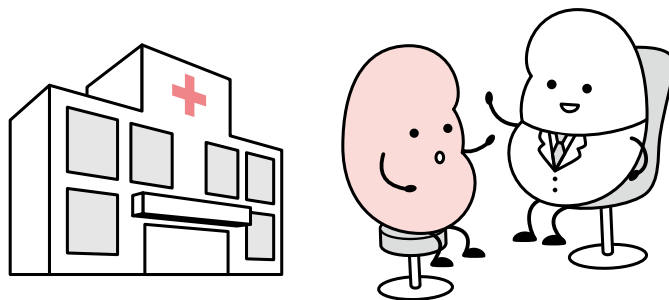


CKDの情報収集の心得

慢性腎臓病

主治医をはじめとする医療者が、最も大切な情報源です。

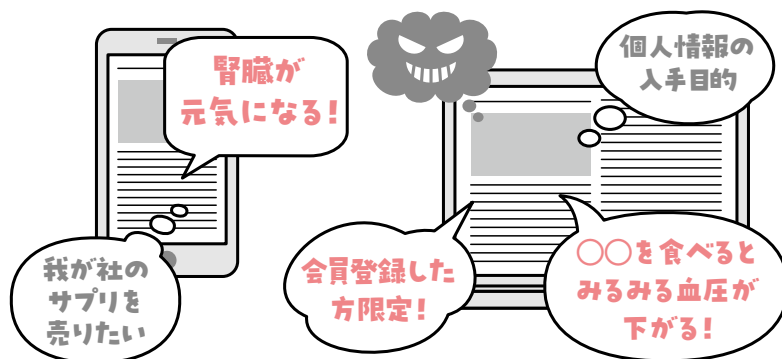
疑問に思ったことや聞きたいことは、まず主治医に相談してみましょう。診察時間が限られている場合や、主治医と相性が合わないと感じる場合は、看護師や他の医療者に相談しても良いですね。



情報には営利性があるものもあります。

情報には、何らかの意図が込められていることがあります。商品売り込むための偏った情報や、危険な勧誘、個人情報取得を目的としたものも存在します。

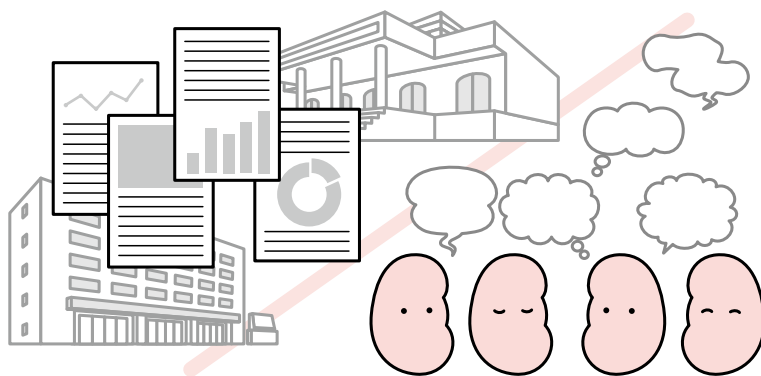
できる限り営利目的ではない情報源を選ぶことが大切です。



情報の性質を知って、意識して使い分けましょう。

公的医療機関や公的研究機関が提供する情報は、客観性が高く偏りが少ないため、信頼性の高い情報を得るための情報源として利用できます。

一方、同じ病気を経験した方による個人的な体験談は、気持ちやこころの面で支えとなる効果が期待できます。



裏面は 信頼性が高い健康情報を手に入れるためのポイント



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
ピーペック

PPeCC
ピーペック
<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/>

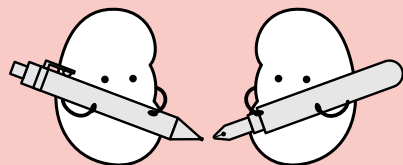


CKDの情報収集のポイント

慢性腎臓病

信頼性が高い健康情報を手に入れるためのポイント

か 書いている、発信しているのは誰？



信頼できる専門家や公的な組織、信頼できる組織などが発信している情報でしょうか。

ち 違う情報と比べたか？



1つだけでなく複数の情報を調べ、比較し違いを明らかにしてみると、分かることがあります。

も 元ネタ(根拠)は何か？



出典などの元となる情報源が明確で、裏付けがしっかりしているものが信頼性が高い情報と言えます。

な 何のための情報か？



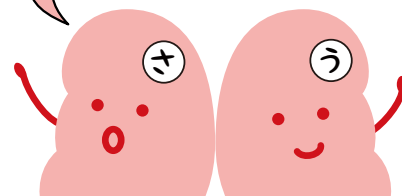
広告や商業目的の情報の場合、情報に偏りがあるかもしれません。広告であることを隠して口コミや意見のように商品やサービスを紹介しているケースもあります。

い いつの情報か？

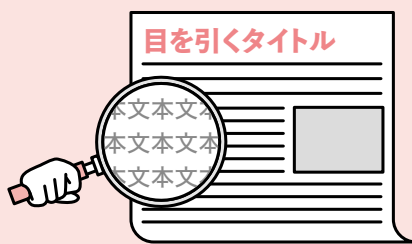


作成日や更新日で、その情報が最新か古いものが判断できます。

ここまでは「か・ち・も・な・い (価値もない)」と覚えよう。「い・な・か・も・ち (田舎もち)」で覚えてもいいよ。

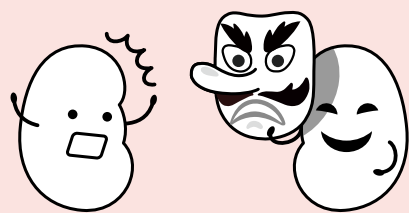


本文を読もう



目を引いてクリックを誘うための奇妙で過剰な見出しかもしれません。

これってジョーク？



奇妙すぎる情報は、風刺や冗談かもしれません。

自分のバイアスをチェック



自分の思い込みが判断に影響しているかもしれません。

中山 和弘 (著) 『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』講談社 (2022/12/8)
国際図書館連盟 (IFLA) 「偽ニュースを見極めるには」<https://repository.ifla.org/items/adb8f7b7-fdbf-4eb1-997e-af0f1d0df700>
を基に作成

みんなでつくり、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
ピーペック



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/>

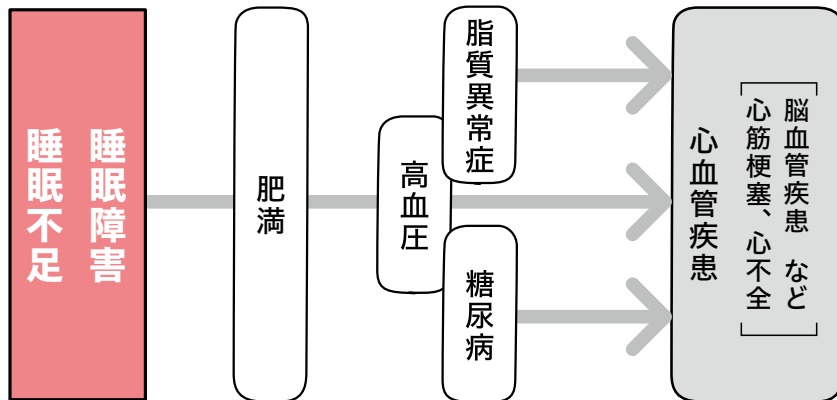


早寝早起き、快眠、休養

睡眠の質が悪い、または睡眠時間が適切ではない場合は、腎臓病が進み透析になってしまうリスクが高いことが分かっています。

腎臓病を進行させない、透析にならないために

質の悪い睡眠は、さまざまな生活習慣病のリスクを高め症状を悪化させます。質の良い睡眠は、腎臓病の原因となるさまざまな生活習慣病の予防に役立ちます。すでに腎臓病がある場合でも、病気の進行を抑えます。



厚生労働省「e-ヘルスネット『睡眠と生活習慣病との深い関係』」を元に作成

快眠のための生活習慣

夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を

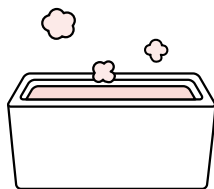


就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物

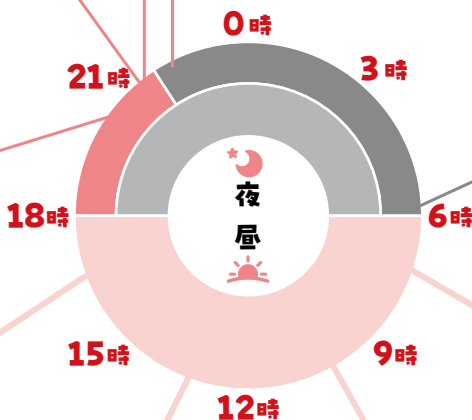


毎日規則正しい時間に入床

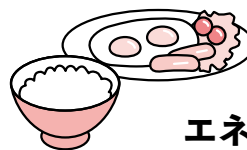
入浴は就寝の2~3時間前が理想的



ライフスタイルに合わせた運動習慣を(夕方の運動が理想的)

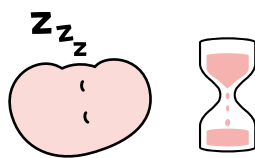


規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット

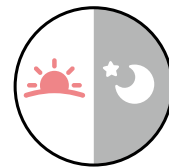


朝食で脳のエネルギー補給

短時間の昼寝が効果的



日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを



厚生労働省「e-ヘルスネット『快眠と生活習慣』」を元に作成

監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

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

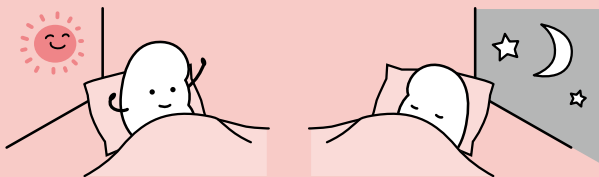
運営 一般社団法人ピーベック
P P e C C
ピーベック
<https://ppecc.jp/>

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/>

質の良い睡眠を得るために

睡眠時間（成人の場合は6～8時間）を確保し、睡眠休養感（朝目覚めた時に感じる休まった感覚）を高める工夫を取り入れましょう。

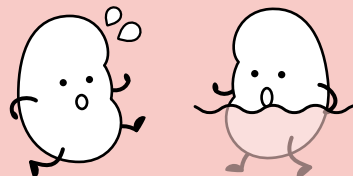
規則正しい生活



体内時計は体のリズムを調整しています。規則正しい生活で体内時計が正しく動きます。

運動

効果的なのは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）



習慣にできる程度の負担が少ない運動で、良い寝付きと深い睡眠が得られます。

入浴

就寝前に体温を一時的に上げるタイミングで



寝る2～3時間前に、自分の体調や好みにあった入浴で寝付きが良くなります。

光浴

朝の光には体内時計を24時間に調節する効果がある



昼間の自然な光を浴びて、夜の明るい光を避け、昼と夜のメリハリを付けるましょう。

睡眠健康度簡易チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適ではない
(例: 寒い・暑い・うるさい・明るい)
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事の時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインを摂る
- 喫煙や飲酒習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

監修

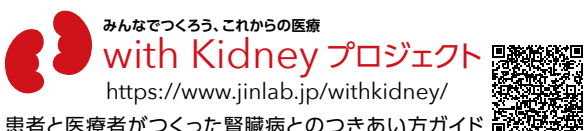
蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

運営 一般社団法人ピーベック



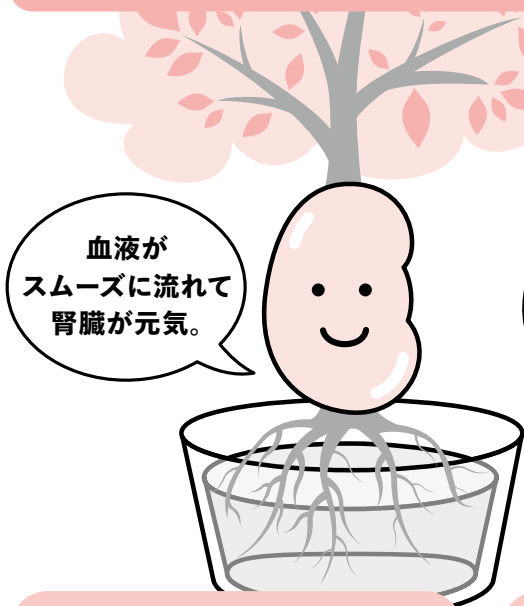
制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」



脱水は腎臓に負担をかけます

腎臓は血液をろ過するために、多くの血管が集まっている臓器です。
水分が不足すると血流が悪くなり、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。

水分が足りている

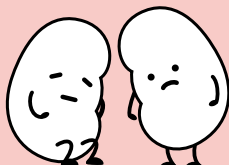


水分が不足している



脱水は

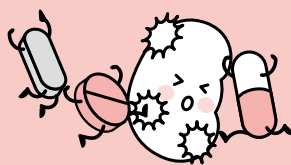
腎臓の機能を
低下させる



体の水分を2%失うと、血液濃縮、尿量減少が起き、老廃物が体に溜まるなどで腎臓に負担をかけます。

脱水で

薬で急性腎障害になる
可能性が高まる



脱水状態で腎臓に負担をかけるタイプの解熱鎮痛薬を服用すると、急性腎障害 (AKI) のリスクが高まります。

脱水で

急性腎障害を
起こしやすくなる



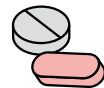
脱水で腎臓への血流が低下すると、酸素や栄養が不十分になり、腎臓の働きが急に低下することがあります。

本人も周りも気づかないうちに、脱水は進んでしまいます。

体調が良いときの体重や血圧を把握しておく、その変化が、脱水を見つけるサインになります。



体調が悪いときに「お休みしたほうが良い薬」を、あらかじめ主治医に確認しておく心安いです。



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

PPeCC
ピーベック
<https://ppecc.jp/>

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

脱水から腎臓を守るために— 水分と塩分のバランスが大切です

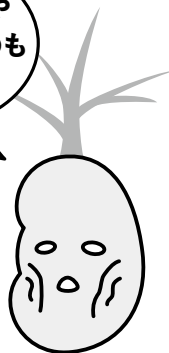
脱水症とは、体から水分と塩分（ナトリウムなどのミネラル）が失われ、体がうまく働けなくなった状態を言います。

脱水のサイン

- 口の渇き・唇のひび割れ
- 尿の色が濃い・量が少ない
- めまい・立ちくらみ・疲れやすい
- 皮膚がカサカサ・つまんでも戻りにくい
- 強い口渇・意識のぼんやり・脈が速い

重度になると命が危険！ただちに病院へ。

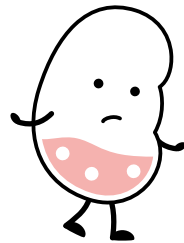
普段より尿や汗が少ないのもサインだよ。



「かくれ脱水」にも注意

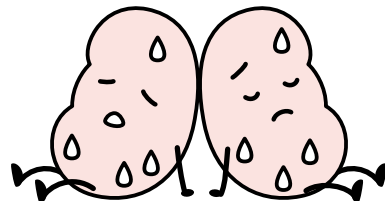
「かくれ脱水」とは、暑さを感じていなかったり、のどの渇きなどの自覚がなくても、知らず知らずのうちに水分不足に陥ることです。

特に、トイレが気になり水分を控えがちだったり、もともと体の水分が少なく、のどの渇きに気づきにくい高齢の方は、1年を通して注意が必要です。



脱水は、汗をかいたり、下痢・嘔吐、食欲不振などで起こりますが、腎臓の機能が悪いとさらに起こりやすくなります。

- 腎臓が水分バランスを保ちにくくなる
- のどの渇きを感じにくくなる
- 利尿薬や血圧の薬で尿の量が増える
- 「水分を控えた方がいい」と思って必要以上に制限してしまう
- たんぱく尿や高血糖で体の水分が失われやすい



CKDの場合、「水分を摂りすぎないように」することはもちろん大切ですが、「必要な水分をきちんと摂る」ことも腎臓を守る大事なポイントです。

体調や季節を考慮し、主治医や栄養士に相談しながら脱水を予防してください。

脱水にならないために、なぜ水分と塩分のバランスが大切なのか？

塩分（ナトリウムなどのミネラル）がなければ、水は体の中に留まれません。水分を補給する際には、適度な塩分（ミネラル）も同時に摂り、バランスを整えることがとても重要なのです。



ナトリウムは体内の水分量を常に一定に保つ働きをしているよ。

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



P Pe CC

ピーベック

<https://ppecc.jp/>

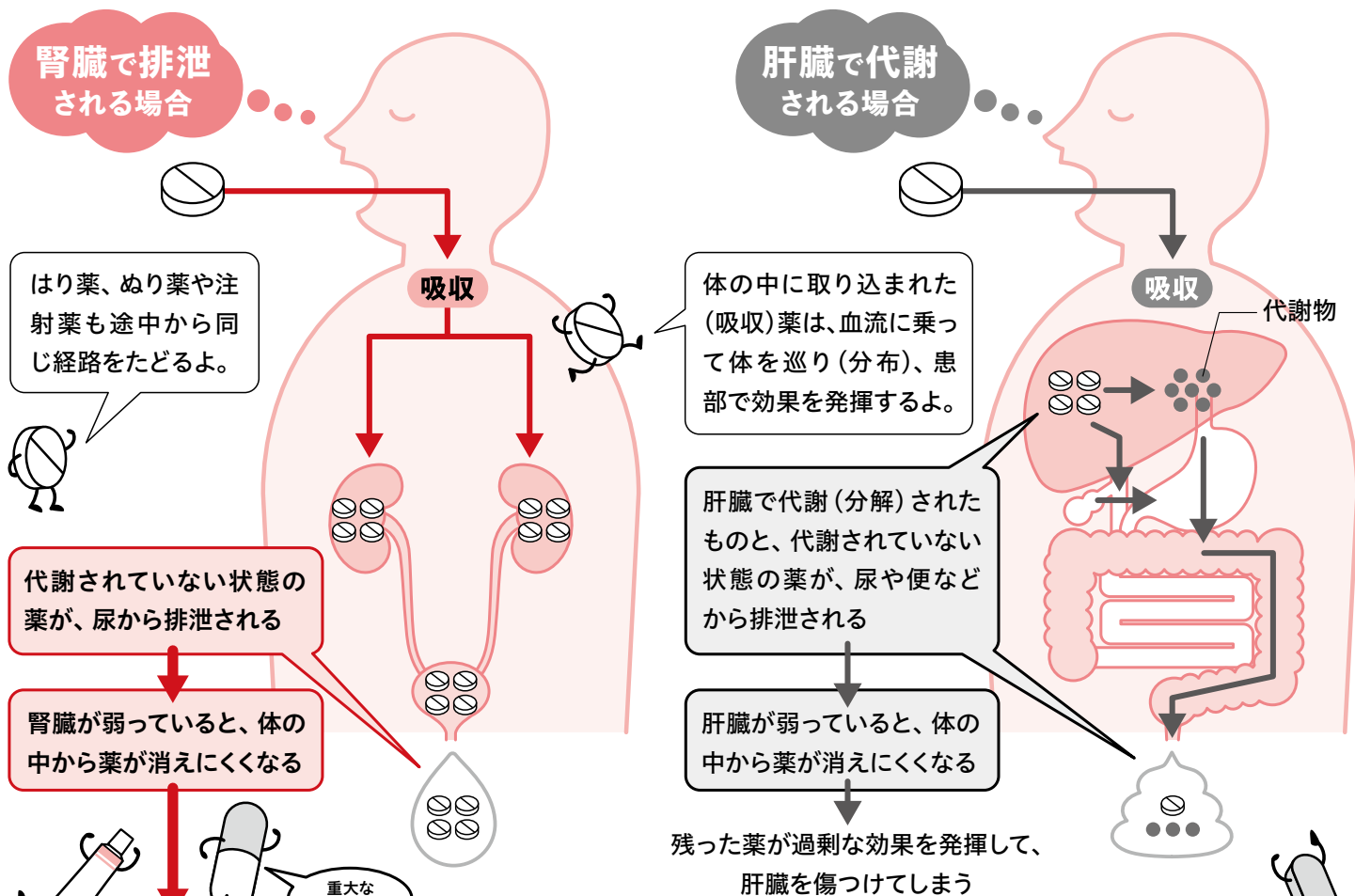
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

腎臓が弱っていると 薬でダメージを受けやすい

体の中に入った薬が消える経路（排泄・代謝）はおもに2種類です。



残った薬が過剰な効果を発揮して、腎臓を傷つけてしまう

避けた方がよい薬、気をつけた方がよい薬は、市販薬（OTC医薬品）、医師が処方箋を出して薬剤師に調剤してもらう薬（処方薬、医療用医薬品）ともにいろいろあるよ。自分で買える非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）と呼ばれる解熱鎮痛薬には、特に気をつけよう。

薬の副作用で腎臓の機能が障害されることを薬毒性腎障害と言うんだよ

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」

薬での治療を安全に続けるために

食事が摂れないシックデイには 速やかに医療機関を受診



風邪などの感染症で体調を崩し、食事を摂れない体調の悪い日(シックデイ)には、降圧薬や血糖降下薬に特に注意しましょう。薬の中止は医療機関で判断します。

処方箋も、市販薬の相談も、 「かかりつけ薬剤師・薬局」に

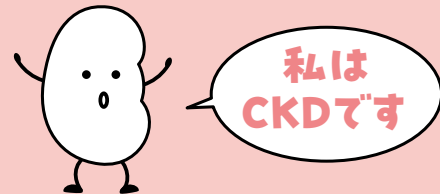


かかりつけ薬剤師・薬局は、あなたのことをよく知る薬のパートナーです。処方箋での薬以外にも、市販薬(OTC医薬品)選びの相談にも乗ってもらいましょう。

薬を使って異常を感じたら すぐにかかりつけの専門家に相談

「何という薬を」「どのくらいの量・期間使用しているか」「どのような症状が出たか」を伝えましょう。医師から処方された薬で異常を感じた場合、急にやめると治療中の病気を悪化させてしまうことがあります。自己判断でやめたりせず、必ず医師に相談してください。

直近(2・3回程度)の検査値は 肌身離さず持ち歩きましょう



病気の情報だけでなく、直近の検査値もあると、あなたの状態をより正確に伝えることができ、さらに安心につながります。



慢性腎臓病(CKD)の方や高齢の方などは、薬をたくさん使っている分、副作用はもちろん、薬や食品の良くない組み合わせでの相互作用の心配が出てきます。それを防止するためにも、かかりつけ薬剤師による一元管理、お薬手帳を効果的かつ最大限に利用しましょう。

こちらも
チェック!



「CKDとお薬手帳」



「かかりつけ薬剤師・薬局」

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」