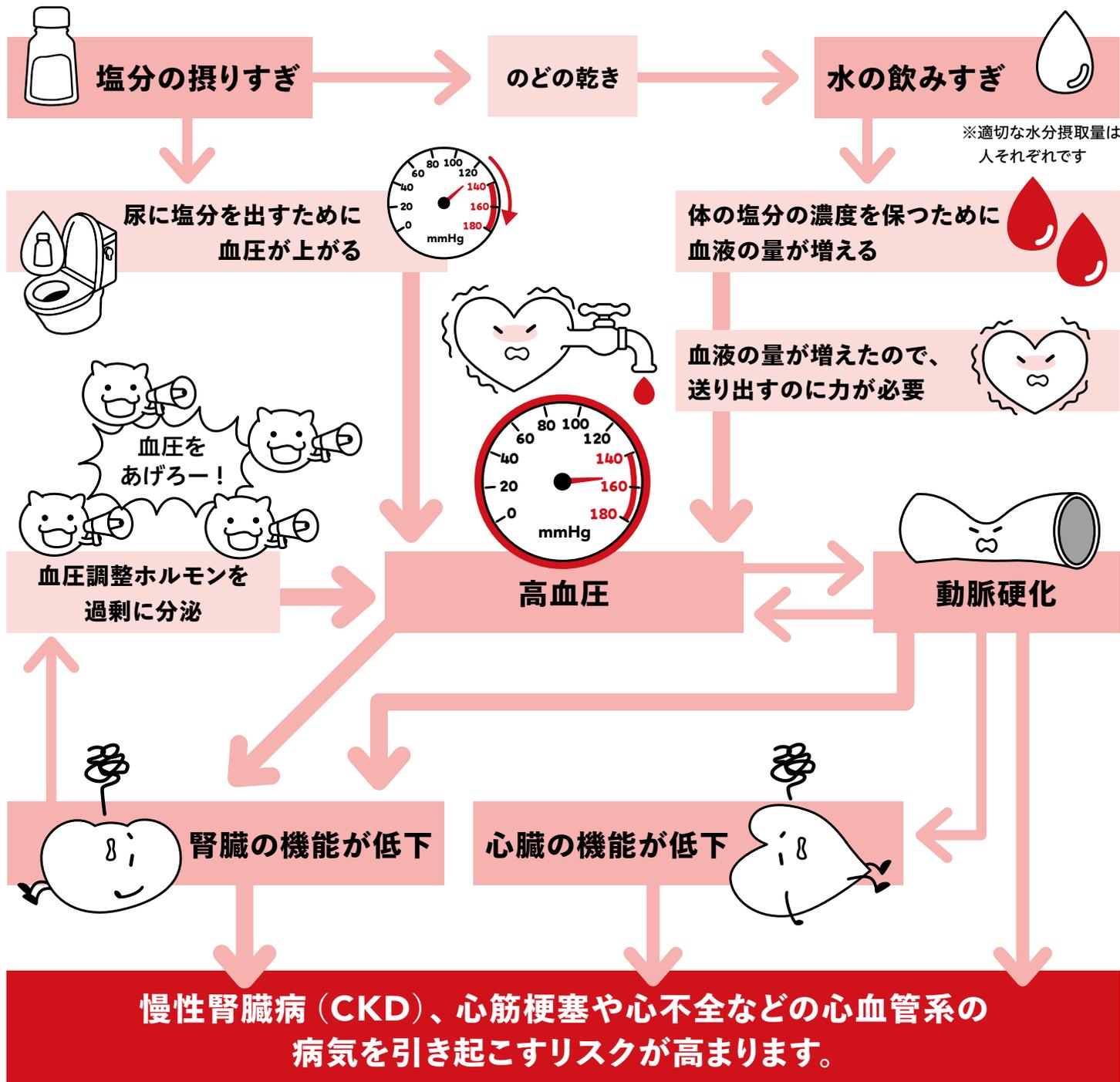


腎臓と血圧の関係

腎臓のはたらきが悪くなると血圧が上がります。
高血圧は腎臓に負担をかけます。さらに、塩分の摂りすぎが加わると...



監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

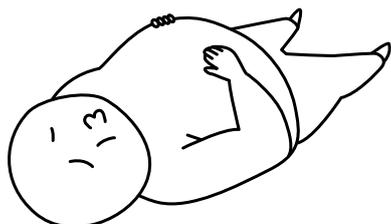
森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

血圧に影響すること

高血圧は、肥満、嗜好品、生活習慣、さまざまな要因によって引き起こされます。

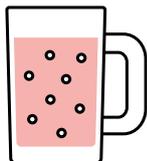
肥満

BMIを25.0kg/m²未満に



飲酒

アルコール量：男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下に抑える



ビール350mLで
18mL



日本酒1合180mLで
27mL



焼酎1/2合90mLで
23mL

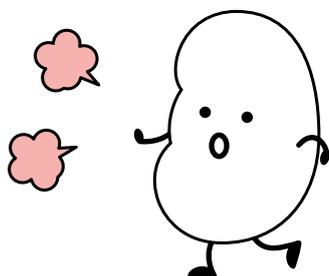


ワイン1杯100mLで
12mL

運動不足

毎日30分以上または
週180分以上は運動をする

※運動をすることはできない人は該当しません



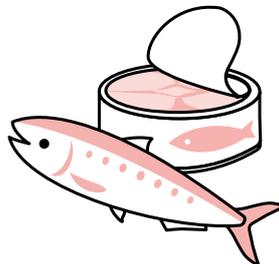
食事の摂り方

野菜や果物、多価不飽和脂肪酸を積極的に摂って、
飽和脂肪酸・コレステロールを避ける

※腎臓病の程度によっては、カリウムの摂り過ぎでの高カリウム血症となり危険なことがあります。

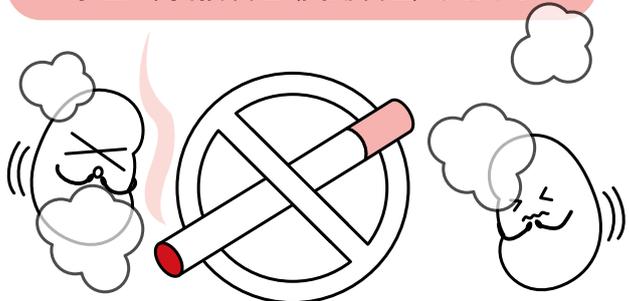
主治医にカリウム摂取について事前の確認をお願いします。

※肥満・糖尿病の場合は果物を過剰に摂らないでください



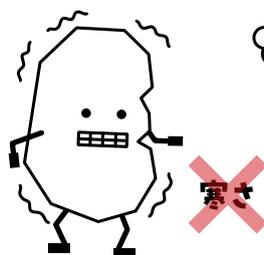
喫煙

禁煙し、間接喫煙（受動喫煙）も避ける

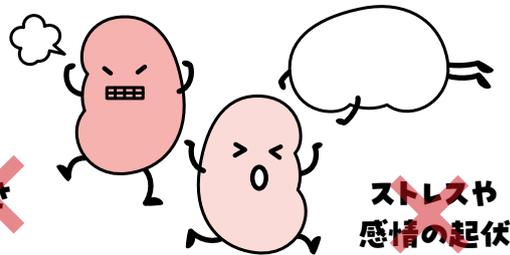


その他

防寒する



リラックスを心がける



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