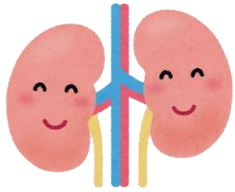




## 腎臓病についてしりましょう

2022年3月10日は「世界腎臓病デー」です!



腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発するための日になります。  
腎臓病は腎臓に生じた炎症によって引き起こされる腎炎と、糖尿病などの全身の病気により障害を起こすものがあります。慢性腎臓病は、心臓疾患や脳梗塞の発症と関係するということがわかり、腎臓病を早期に発見し治療を始めることが大切です。

## 腎臓って何をしている?

腎臓のはたらき



- ①尿をつくる ②老廃物を捨てる ③血液をつくるホルモンをつくる
- ④血圧を調整するホルモンをつくる ⑤骨の代謝を調整するホルモンをつくる



腎臓が悪くなると・・・

血圧が高くなる・イライラする・貧血・だるさ・むくみ・吐き気 などが起こります

腎臓病の早期発見のためには  
尿検査がまずは大切!



「尿潜血・尿蛋白」は  
腎臓に病気があるという初のサイン!!  
見逃してはいけません!  
放置せず、すぐに受診しましょう。

腎臓はたいへん頑張り屋さんです。

最初は血液検査も正常で自覚症状もないことが多く、検査値の異常や自覚症状が出た頃には、病気が進行していることがほとんどです。

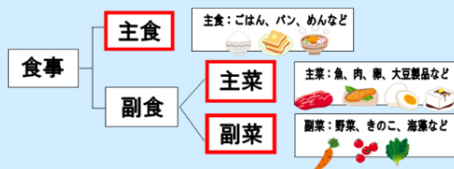
慢性的な腎臓病では、一度機能が落ちると回復できません。やがて透析になるリスクも高くなります。早くから、気にかけてみましょう!



## 腎臓を守るための食事

- ①バランスの良い食事を心がける
- ②しっかり野菜を食べる

栄養バランスのとれた食事のとりかた



1回の食事で  
主食・主菜・副菜 の3つが揃うように食べるのが基本!

・牛乳 1日コップ1杯  
・その他・果物 1日りんご1/2個(みかん2個)程度  
・油 1日1回まで

「1食」あたりの野菜の適量

火を通した  
野菜は  
片手山盛り



生野菜は  
両手山盛り



### ③塩分を減らしましょう



日本人は塩分を摂りすぎていると言われてます。  
病気でない方も、減塩はとっても重要です。



醤油やドレッシングなどの調味料を気にせず  
回しかけていませんか? 量を減らすように心がけましょう。塩とこしょうは別で用意し、塩の量を減らしましょう。



うどんやラーメンの汁、飲んでいませんか?  
だしやスープには塩分がたっぷり! 残しましょう。  
お味噌汁も具たくさんにし、汁を減らしましょう。



お漬物や梅干し、佃煮などを毎日食べていませんか? 量を減らすところから始めましょう。

すでに、腎臓が悪いと言われている方は、個人の病状に合った食事の管理が必要です!  
主治医に相談のうえ、ぜひ、管理栄養士のお話を聞いてみて下さい。