

腎臓を守るための生活習慣・食生活

腎臓を守るためには、以下のポイントを意識してみましょう。



① 必要な薬以外は飲まない・使わない 薬やサプリメントの中には、腎臓の働きを悪化させるものがあります	⑦ たんぱく質の適量摂取 過不足のないよう、毎食取りましょう ※腎機能低下のある方は主治医にご相談ください
② 肥満の解消 体重が増えると血液量が増え、腎臓の血管に負担をかけます	⑧ 禁煙・アルコールの適量摂取に努める 1日のアルコール目安量は純アルコール量で約20gです
③ 血圧管理 高血圧は腎臓の血管に負担をかけます	⑨ 排尿を我慢しない 排尿を我慢すると腎臓が傷つき、炎症を起こします
④ 血糖管理 高血糖が続くと、腎臓を傷めます	⑩ ウォーキング程度の適度な運動をする
⑤ 脂質管理 LDLコレステロールが多いと動脈硬化の原因となり、動脈硬化は腎臓にも影響します	⑪ 風邪をひかない 細菌やウイルスに感染すると腎臓の糸球体が傷つきます
⑥ 減塩に努める 塩分の取りすぎは高血圧の原因となり、直接腎臓も傷めます	⑫ 早寝早起き・十分な睡眠 休養、ストレスをためない

栄養と食事のコラム vol.12

「減塩食品について」

減塩は、腎臓を守ることや高血圧予防にもつながります。普段の食事を減塩する方法のひとつとして「減塩食品を使う」方法があります。実際にスーパーなどで見たこと、あるいは使ったことはありますか？

◆では、実際に使っている調味料を減塩のものに変えたら、どれだけ塩分量が減るのでしょうか？



(1食分の献立例)

・ご飯 (0g)
・味噌汁 (1.2g)
・サケのホイル焼き (0.7g)
・ヒジキの煮物 (1.3g)
・きゅうりの酢の物 (1.0g)
塩分量…4.2g

・ご飯 (0g)
・味噌汁 (減塩みそ) (0.9g)
・サケのホイル焼き (減塩しお) (0.3g)
・ヒジキの煮物 (減塩しょうゆ) (0.8g)
・きゅうりの酢の物 (減塩しょうゆ/しお) (0.6g)
塩分量…2.6g

※ ()内は塩分量

約 **35% (1.6g)** の塩分カット

※みそは20%減塩、しょうゆ・塩は50%を想定して計算しています。この数値はあくまで目安です。ご家庭の調理法により塩分量は異なります。

※減塩食品も食べ過ぎ、使い過ぎに気をつけましょう

減塩する方法は他にもたくさんあります。ご家庭に合った方法を見つけて、美味しく楽しく塩分を控える習慣を身に付けましょう

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

3月第2木曜日は、世界腎臓デーです



「世界腎臓デー」は、増え続ける腎臓病を防ぐために、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって共同で提案され、この日を中心に腎臓病の治療と対策を啓発するイベントが各地で展開されています。今月の健康おおたわら塾では「腎臓」をテーマに、検査項目や食事のポイントをご紹介します。

腎臓の働きは

腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。腎臓の主な仕事は血液を「ろ過」し、老廃物を尿として排出することです。

①老廃物の排出②血圧を調節③血液をつくる指示④からだの電解質の調節⑤骨形成をサポートする、などの重要な役割を担っていますが、病気の初期には、自覚症状がほとんどありません。症状があらわれる頃には、かなり進行していることが多いのが特徴です。

慢性腎臓病(CKD)とは

慢性的に腎臓に何らかの障害がある状態を「慢性腎臓病(CKD)」といいます。

慢性腎臓病の定義

- ①たんぱく尿など腎障害の存在を示す所見が認められる
- ②腎臓のろ過機能が、健康な人の60%未満に低下している(GFRが60ml/分/1.73m²未満)
- ※①、②のどちらか、または両方が3か月以上続く状態。

慢性腎臓病を放置しておくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な合併症を引き起こしたり、末期腎不全となり、人工透析が必要になる病気です

慢性腎臓病を防ぐために健診等で腎臓の状態を確認しましょう

慢性腎臓病の初期には、自覚症状がほとんどありません。体のむくみや貧血などの自覚症状があらわれる頃には、すでに病気が進行している可能性があります。腎臓の働き具合を下記の検査で確認することができます。毎年の健診や検査で確認しましょう。



検査項目		解説
尿たんぱく	尿検査	尿は腎臓で血液をろ過して作られます。腎臓の働きに何らかの異常があると、健康な尿には出てこないたんぱく質がでてきます。
尿潜血		腎臓・尿管・膀胱などに、炎症・結石・腫瘍があると尿に血液が混じります。
尿酸	血液検査	尿酸は細胞が代謝をした後に残る「燃えかす」です。排泄がうまくいかないと血液中に尿酸があふれ、痛風や尿路結石、腎障害が起こります。
クレアチニン		クレアチニンはアミノ酸の一種で、たんぱく質の「燃えかす」です。本来は腎臓でろ過され排泄されますが、腎臓の働きが低下すると血液中にとどまります。
eGFR (推算糸球体ろ過量)		腎臓の中にある毛細血管(糸球体)で1分間に、ろ過される血液量を示し、腎臓の働きの指標となります。

「平成30年度市民健康診査」の申し込みはお済みですか？

2月に全世帯に健診のご案内を郵送させていただきましたが、ご覧になりましたか？

集団健診の申込方法は①インターネット、②電話、③ファクス、④郵便のいずれかで選択できます。健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

健診の申し込みに関するお問い合わせは…健康政策課 成人健康係 東1階 TEL(23)7601

人間ドックに関するお問い合わせは…国保年金課 医療助成係 A1階 TEL(23)8792