



腎臓の主な働き



- ❖ 血液をろ過して老廃物や塩分を尿として排出する。
- ❖ 腎機能が低下すると余分な塩分と水分が排泄できなくなり、血流量が増加することで血圧が上昇し心不全になる。
 →腎臓の負担が増え、腎機能が低下する悪循環!!

クレアチニン



基準値：
 男性1.08mg/dL以下
 女性0.79mg/dL以下

- ❖ 筋肉を動かすエネルギーが使われた後にできる老廃物の一種。
- ❖ 腎機能が正常であれば、ほとんどが尿中に排泄されるが、低下すると血液中の値が増加する。

eGFR(推算糸球体ろ過量)



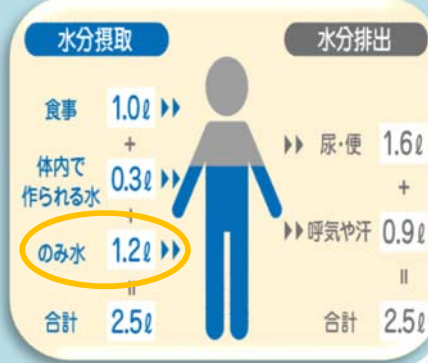
基準値：
 60mL/min/1.73m²以上

- ❖ 腎臓が老廃物を排泄する能力。
- ❖ 慢性腎臓病(CKD)の診断、重症度判定に用いられる。

水を飲むことは、腎臓の働きを改善する最も簡単な方法!

- ❖ 水は栄養素や老廃物を溶かし運搬しやすくする。
- ❖ 適度な水分補給を行わないと脱水症状を引き起こし腎臓に負担がかかる。

※水分制限の指示がある方は医師に確認しましょう



注目!

腎機能低下といわれたら
 心がけて欲しいこと

食塩を控えよう



- ❖ 血圧の管理が重要
- ▶ 麺類の汁は残す
- ▶ 醤油やソースはかけずにつける
- ▶ 減塩調味料を活用する
- ▶ 酸味や香辛料で薄味をカバー



「かけるより「つける」

肥満の方は

エネルギーの
 摂りすぎを防ごう

- ▶ 小ぶりな食器に変える
- ▶ 一口30回を目標によく噛んで食べる
- ▶ 間食や飲み物の糖分にも気をつける



適度な運動を心がけよう

- ❖ 肥満解消、血圧低下に繋がる
- ▶ 階段を使う
- ▶ 目的地のひと駅前で降りる
- ▶ 歩数計の使用
 アプリの歩数計を使用することで歩数や距離消費エネルギー量がわかり「歩くこと」のモチベーションに繋がる



節酒を心がけよう

1日あたり純アルコール
 20g程度が目安
 (女性はこれより1/2~2/3)

- ビール(5度)：中瓶1本(500ml)
- 焼酎(25度)：約1/2合(100ml)
- 日本酒(15度)：1合(180ml)
- ウイスキー(40度)：ダブル1杯(60ml)
- ワイン(12度)：2杯弱(200ml)

禁煙を心がけよう

- ▶ 喫煙は血管を収縮させ血圧が上がり、腎機能を低下させる

食事・運動・喫煙・飲酒について過去の「予防医学(健康管理)センターだより」にもありますので、予防医学センターHPを是非ご覧ください!