



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

～ あなたの腎臓 だいじょうぶ？ パート5 ～

慢性腎臓病（CKD）について、4月号から腎臓の働き・検査・危険な要因などについてお伝えしてきました。今月は、CKDを予防するための生活習慣についてお伝えします。

生活習慣を改めることで生活習慣病だけでなく、CKDの予防につながることをしっかりと再確認しましょう。

生活習慣、CKDの予防6か条

その1 肥満を防ごう

腹8分目を守る、バランスを考えて食べるなどして適正体重を維持しましょう！

その2 高血圧・高血糖のコントロールをしっかりと

高血圧が続くことで腎臓のはたらきが低下します。また、血糖値が高い状態が続くと腎臓の血管に障害が起こりやすくなります。

その3 からだを動かそう

テレビを見ながら体操をしたり、こまめに体を動かすなど積極的にからだを動かしましょう。

その4 塩分や脂肪のとりすぎに注意しましょう

腎臓病の種類や進行具合によって異なりますが、塩分とたんぱく質を制限し、摂取エネルギーを控えることは大切です。

食生活の工夫をして腎臓の機能を長持ちさせましょう。

その5 たばこをやめよう

喫煙は血管を収縮させ血圧を上昇させます。血圧が上昇すると、たんぱく尿が出やすくなり、腎機能の低下につながります。

その6 しっかり健診を受けよう

腎臓病は自覚症状がほとんどないため、健診を受けなければわかりません。腎臓の機能が低下してから気がつくのではなく、早期発見が何より大切です。1年に一度は健診を受けて自分のからだの状態を確認しましょう。

早く病気を見つけるには 検査が必要

実際、腎臓病患者のうち70%以上の方が健康診断をきっかけにして病気を見つけることができました。

大切な腎臓を守るため、
健康診断を
受けましょう！

