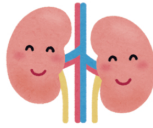


腎臓の働きと慢性腎臓病（CKD）

腎臓に優しい生活とは？

*腎臓は一人で何役もこなす名わき役

腎臓の働きは尿を作ることと思われていますが、その他にも体にとって大切な役割をたくさん担っています。腎臓は体に不要となった水分や老廃物を尿として排出しています。また、体の中の電解質バランスの調整や、血液の酸・アルカリの調節を行っています。ほかに赤血球を作るためや血圧を調節するためのホルモンを出す、骨を強くするためのビタミンDの働きをよくするなど、1つの臓器で様々な働きをしているのです。



*我慢強く働きの腎臓、でも疲れてしまうと：

腎臓はとても我慢強い臓器で、具合が悪くなくても自覚症状が出てくいとされています。私は認定看護師外来で慢性腎臓病（CKD）の患者さんからお話を聞くことがあります。ほとんどの方が自覚症状はないと話されます。患者さんから「本当に腎臓が悪いのでしょうか？」「なんともないのですが」という言葉をよく聞きます。腎臓の働きが正常の10%以下になってくると症状として感じない場合もあるのです。体のために我慢強く働く腎臓ですが、その一方で一度悪くなると治りにくく、という特徴があります。

す。疲れすぎた腎臓は回復できず、透析治療や腎移植を受けなければ体を支えられない末期腎臓病になってしまいます。

*慢性腎臓病（CKD）を早く発見しよう！

慢性腎臓病（CKD）とは血液検査や尿検査で腎臓の異常がある状態が3か月以上続いたときに診断される病気です。自覚症状が出てくいため腎臓病の早期発見は難しいと言われています。腎臓の状態は採血や検尿でわかるので定期健診を受けることをお勧めします。腎臓病は早期発見して、生活習慣を見直し適切な治療を受けることで悪化を遅らせることができます。ほかの病気の検査で腎臓病が偶然見つかることもあります。腎臓の働きが悪いですよと言われてたら放置せず、定期的な検査や専門医の診察を受けましょう。

*腎臓に優しい生活を心がけよう。

慢性腎臓病（CKD）と診断されたら、まず生活習慣の見直しを行います。食生活の改善、適度な運動、血圧の調節をすることで腎臓の負担を軽減できます。

食生活の改善では、①減塩を心がける ②タンパク質は必要分だけ ③カリウムを減らす④バランスよく食べ体を維持することがポイントです。

①塩の取りすぎは体に水分をため込み、腎臓に負担をかけ、血圧の上昇にもつながります。慢性腎臓病（CKD）で高血圧になる傾向に加



飯沼 千波
看護科/外来2副看護師長
透析看護認定看護師

え、塩の取りすぎです。ますます血圧が高くなると、腎臓だけでなく心臓や脳にも負担がかかります。食事の時、醤油やソースをかけすぎない、加工品や練り製品には塩分が含まれることを知り取りすぎに注意するなど、ちょっとした工夫で塩分を減らすことができます。自分の食事の傾向を知ってできることから減塩を始めましょう。②タンパク質から出る老廃物は腎臓から排出されるため、タンパク質の取りすぎは腎臓の負担になります。体に必要な良質なタンパク質を取りましょう。③果物や野菜に含まれるカリウムも体内で増えずぎると不整脈など起こすため、腎臓病と言われたら取りすぎ注意です。④食事制限し過ぎると、体に必要なエネルギーが不足するのでバランス良く食べることが大切です。血圧の調整には減塩と薬物療法が有効ですが、自分の血圧の値を知るために血圧測定を習慣化しましょう。適度な運動も腎臓の働きを維持することに役立ちます。無理のないように続けましょう。腎臓病の早期発見、腎臓に優しい生活を心がけ、貴方の腎臓を労わってあげましょう。

腎臓病の進行を遅らせるには

| | |
|--|-------------------------------------|
| <p>A</p> <p>* 医師の指示で薬物療法を行う</p> | <p>B</p> <p>* 食生活の改善をする</p> |
| <p>腎臓に優しい生活を心がけよう</p> | |
| <p>C</p> <p>* 血圧の調整をする</p> | <p>D</p> <p>* 生活習慣の改善をする</p> |