

生活習慣を見直して慢性腎臓病を予防しましょう

食生活の改善 ※治療中の人は、主治医の指示に従ってください。

腹八分目でよくかんで食べましょう

よくかむと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎます。1日3食よくかんでゆっくり食べましょう。



栄養バランスをよく考えて食べましょう

副菜(野菜、海藻、きのこ類) 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)



主食(ご飯、パン、麺類)

脂質の多い料理を減らしましょう

調理法や食材選びでエネルギーダウンしましょう。

 牛ロース肉 (100g) 318kcal	 マヨネーズ (大さじ1杯) 84kcal
 牛もも肉赤身のみ (100g) 140kcal	 ノンオイルドレッシング (大さじ1杯) 12kcal

たんぱく質をとり過ぎないようにしましょう

腎臓に負担をかけてしまうので、肉、魚介類、卵、大豆製品、牛乳などはとり過ぎに注意しましょう。



塩分をとり過ぎないようにしましょう

腎臓に負担をかけてしまうので、意識して減塩しましょう。

 味付けに酢・柑橘類の酸味や香辛料を使用する	 麺類の汁は残す
---	---

お酒を飲み過ぎないようにしましょう

一日の適量(いずれか一つ) ※女性・高齢者はこの半分

ビール(5度)	焼酎(25度)	ウイスキー(40度)	ワイン(12度)
 中ビン1本 (500ml)	 ぐいのみ2杯弱 (100ml)	 ダブル1杯 (60ml)	 グラス2杯弱 (200ml)

運動習慣

歩数を増やしましょう

一日の歩数に1,000歩プラスしましょう。大股でスピードを上げて歩くと、脂肪燃焼効果が上がります。



筋力トレーニングをしましょう

基礎代謝が高まり、太りにくい体をつくれます。スクワットなど手軽にできるものから始めてみましょう。



禁煙

喫煙は慢性腎臓病を悪化させるので、禁煙に努めましょう。



3月11日(木)は「世界腎臓デー」です

大丈夫!?

あなたの腎臓

腎臓病は健康を脅かす重大な病気であるにもかかわらず、自覚症状に乏しく、その恐ろしさについてあまり知られていません。この機会に腎臓病について知り、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

問 市健康保険課 TEL 0994-3511014

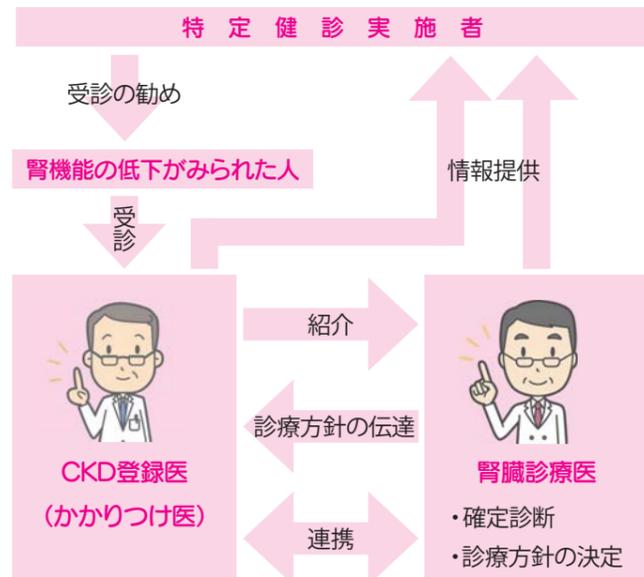
成人の8人に1人が該当
慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、たんぱく尿が出るといった異常が続く状態のことです。この病気は、透析治療を受けるような腎不全だけでなく、心臓や脳血管疾患などの合併症を引き起こす危険性も高くなることわかっており、成人の8人に1人、全国で1,300万人以上が慢性腎臓病に該当するとされています。

定期的な健診と生活習慣の改善が大切
慢性腎臓病の発症の原因には、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが大きく影響しています。これらの生活習慣は糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こし、腎機能の低下を加速させます。また、自覚症状がないまま進行し、だるさ、めまい、むくみなどの症状が出る頃には、腎機能が低下して重症化が進んでいます。慢性腎臓病の予防や早期発見には、定期的な健康診断を受け、生活習慣を改善することが大切です。

鹿屋市CKD予防ネットワーク

※CKD=慢性腎臓病

市では、慢性腎臓病の重症化を予防するために、「鹿屋市CKDネットワーク」で連携を図っています。



元気な生活を守りたい

近年、国民病ともいわれている慢性腎臓病は特殊な疾患を除き、かなり進行しないと自覚症状は出ないことが多く、「大丈夫だから」では手遅れになることもあります。「鹿屋市CKD予防ネットワーク」を活用することで少しでも早く異常に気づき、皆さんの腎臓と元気な生活をできるだけ長く守ることができれば良いと考えています。



鹿屋市CKD予防ネットワークプロジェクト会議委員
こじょう たくま 古城 卓真 医師

慢性腎臓病の症状



むくみ

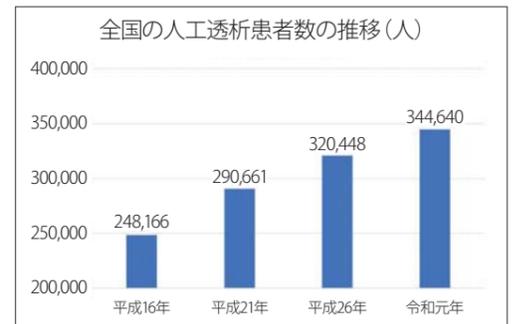
めまい

だるさ



自覚症状が出る頃には重症化が進んでおり...

人工透析が必要になるほか
脳卒中・心筋梗塞・心不全などの
発症リスクを高めてしまいます



腎臓のはたらき

腰のあたりに2個ある
こぶし大で1個150gの小さな臓器
一日200ℓの血液をろ過して、老廃物を尿として対外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。