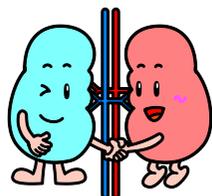


【栄養ミニ新聞】慢性腎臓病ってどんな病気？



★慢性腎臓病(CKD)とは…

- ①たんぱく尿が出る
 - ②腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する
- 上記①②が3か月以上続く病態を言います
放置したままにすると、心筋梗塞や脳卒中といった心血管系合併症のリスクが高くなると言われています

★早期発見のためには…

CKDは自覚症状が出現しにくいいためなかなか気づけません
□検尿で、尿たんぱくが(+)
□むくみ、だるさ、尿の異変(泡立つ、血尿)がある
このような症状がある方は腎臓内科又は泌尿器科受診をおすすめします

★悪化させないためには…

- ・血圧をさげること(食事療法・薬物療法)
- ・脂質代謝異常・高尿酸血症(痛風など)
高血圧・糖尿病・肥満などの改善
- ・禁煙



いずれも明らかな症状が伴いにくいですが
生活習慣の改善が治療の基本です

予防・改善する食事の基本

1. 偏らずバランスの良い食事を
2. 食べ過ぎを防ぎ、標準体重を保つ

メタボリックシンドロームでもCKDを発症することが分かっています。標準体重を目指しましょう

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

【例】160 cm の人の場合

$$1.60(\text{m}) \times 1.60(\text{m}) \times 22 = 56\text{kg}$$

筋肉は減らさず、体脂肪を減らすように
適切な食事と適度な運動を！

3. 塩分を減らす

血圧を下げるのがとても重要です。塩分を減らした食事を心がけましょう。内服がある方は確実に飲むようにしましょう



素材の味や
だしの旨味を活かす



香辛料やレモンで
味付けに工夫を



麺類の汁は飲まない



調味料は直接かけず
小皿にとってつける



漬物や佃煮などは少量に

4. 禁煙

喫煙本数が多いほど腎臓が悪くなるリスクが高くなる
といわれています

主治医と相談し、禁煙にチャレンジしていきましょう

