

第7弾

腎シリーズ！

～腎臓を守るための予防方法～

「腎シリーズ」も残り2弾になりました。今回は「腎臓を守るための予防法」についてご紹介いたします。腎臓に負担をかけないために生活習慣で、どのようなことに気をつけたらよいか考えていきましょう。

腎臓を傷める原因の病気の治療とコントロール！

これまでの腎シリーズでもご紹介したように、生活習慣病である糖尿病や高血圧は腎臓を傷めます。まずは原因となる病気のコントロール・治療を行うことが大切です。

腎臓をいたわるポイント！ ～腎機能が低下した場合～

- ①早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる
- 体を休めることが腎臓を守ることにあります。



②ストレスをためない

ストレスから血圧を上げてしまったため腎臓（糸球体）が傷つきます。

③風邪をひかない（体を清潔にする）

腎臓（糸球体）で細菌・ウイルスの免疫の反応を起こし腎臓（糸球体）が傷つきます。



④ウォーキングなど腎臓に負担をかけない運動をする

筋肉運動は腎臓（糸球体）の仕事量が増えます。激しい運動よりウォーキングやストレッチなどの有酸素運動が最適です。



⑤水分をこまめに補給しましょう

特に、暑い日や運動時などは水分をしっかりととりましょう。



水分不足で脱水症状になると腎臓を傷める原因となります。むくみなどの症状がある場合は医師に相談し、制限通りの水分摂取をしてください。

⑥必要な薬以外は飲まない。使わない

薬の中には知らず知らず間に腎臓（尿細管）を傷めているものがあります。



⑦排尿を我慢しない

膀胱に細菌が溜り、尿が逆流することで腎臓（糸球体）を傷つけます。



⑧禁煙をする

タバコには有害物質がたくさん含まれています。有害物質は動脈硬化を促進させ、腎臓で排泄する際には腎臓を傷め機能を低下させる原因になります。

