

腎臓は肥満に弱い!?

肥満により腎臓に流れる血液量も増え、肥満が原因でたんばく尿が出る場合があります。またメタボリックシンドロームがあると、動脈硬化を進行させ、腎臓を傷める原因の病気（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）を発症させ、悪くします。また肥満の方は高血圧の薬などが効きにくくなることもあります。体重を適正体重に戻すことが腎臓を守るためにも大切になります。

適正体重とは最も病気になりにくい体重のことです。適正体重は以下の計算式でもとめられます。

【計算方法】

身長(m)×身長(m)×BMI (体格指数) 22 = 適正体重

例：身長 155cmの人の適正体重は
1.55 (m)× 1.55 (m)× 22=52.9kg
155cmの人の適正体重は 52.9kg



食事について

腎臓をいたわる食事とは、腎臓に負担の少ない食事ということです。栄養素の中には、3大栄養素と言われるものがあります。それが「たんばく質・脂質・炭水化物」です。中でもたんばく質は身体の中で使われた後に燃えカス（尿素窒素）ができません。この燃えカス（尿素窒素）は腎臓から体の外へ排泄されま

す。燃えカス（尿素窒素）が多ければ多いほど腎臓の仕事量が増えて負担がかかります。しかし、たんばく質は体をつくる上で重要な栄養素です。必要な量は摂取し、必要以上の量は摂取しないのが腎臓には優しい食事になります。食事については3月号で詳しくご紹介します。



健診を受けましょう

年に1回は健診を受け腎臓の機能をチェックしていくことが大切です。桂川町国民健康保険加入者の特定健診では、腎臓の機能をみるクレアチニン値と尿検査を実施しています。今年度の特定健診は終了しました。来年度もぜひ特定健診を受診してください。次回（3月号）は、「腎臓を守るための食事について」をご紹介します。



健幸

けんこう
サポート教室の
お知らせ!



日時 2月15日(金) 10時受付
場所 総合福祉センター
「ひまわりの里」

テーマ 運動
内容 「運動の話と実技」

その他 予約制で参加費は無料です。

※詳しくはお問い合わせください。

【問合せ先】健康福祉課 健康推進係
(ひまわりの里) ☎65・0001

