

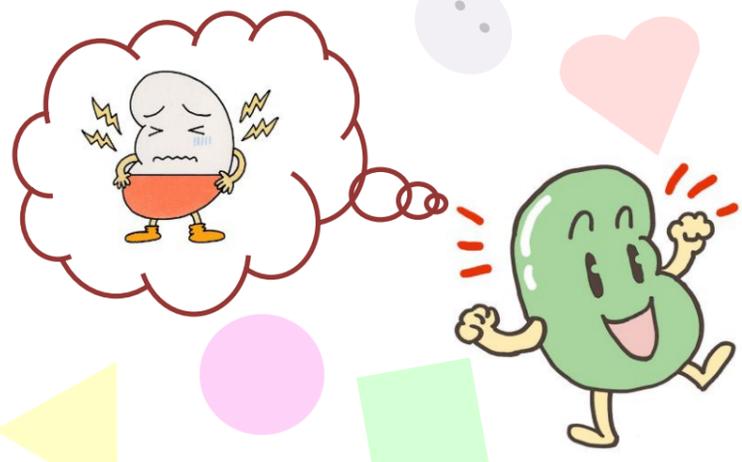
ここがポイント!

POINT

## 腎臓の検査を受けよう!

## 腎臓は黙って無理をしている

腎臓は、負担が大きいにもかかわらず、黙々と働く臓器です。(負担=老廃物や不要な物質を尿として排出し、血液中の水分や体液・栄養成分のバランスを整える重要な働き)



最近、糖尿病や高血圧、痛風などの生活習慣病から腎臓の機能を悪化させている人が増えています。腎臓病になると、生活が著しく制限されることになるため、食生活や体調の管理に十分気を配り、また定期的に検査を受けることが大切です。

### 腎臓病 危険度セルフチェック

- ✓ **尿チェック**
- 尿が赤く濁って見える
  - 尿が白っぽく見える
  - 石鹸水を流したように泡が立つ
  - 甘酸っぱいニオイがする
  - 尿量が急に少なくなった
  - 排尿時に痛みがある



チェック合計  個・・・A

- ✓ **体の症状チェック**
- だるさが抜けない
  - 顔、特に目の周りがむくむ
  - 顔が青白い
  - むくんでいる部分を押し、へこみがしばらくかえらない
  - 皮膚がかゆい
  - 血圧が高くなった
  - 頭痛がする
  - 吐き気がする
  - 背中や腰、わき腹に鈍い痛みがある
  - 背中をたたくと激痛が起こる

チェック合計  個・・・B

- ✓ **病歴・健診結果でチェック**
- 膀胱炎にかかった事がある
  - 最近、風邪や扁桃腺炎にかかった
  - 貧血気味である
  - 痛風になったことがある
  - 糖尿病である
  - 高血圧である
  - 健診で尿蛋白を指摘された
  - 尿の潜血反応を指摘された
  - 家族に腎臓病の人がいる

チェック合計  個・・・C  
A+B+C=  個

腎臓病のサインは様々です。セルフチェックで一つでもチェックが入ったら、ぜひ検査を受けて下さい。腎臓病の人は年々増えています。危険信号を放っておいて慢性の腎臓病になると生活が制限されることにもなりかねませんよ。

## いつの間にか進んでいる腎臓病

腎臓は、老廃物や不要な物質を尿として排出してくれるだけでなく、血液中の水分や体液、栄養成分のバランスを整えるという重要で負担の大きな働きをしています。ところが腎臓は予備能力が大きいので、症状が現れにくく、腎臓病の発見が難しいのです。

あなたもこれませんか!

### 腎臓病をなるべく早く発見したい理由 パート3



- ① 自覚症状が少ない**  
症状はむくみ、蛋白尿、血尿、血圧が高くなる等
- ② 静かに進行する**  
最近では糖尿病や高血圧、痛風などの生活習慣病からくる腎臓病が増えています
- ③ 糸球体(腎臓のろ過装置)は壊れると再生しない**  
腎臓で最も大事なのがろ過装置である「糸球体」これは一度壊れてしまうと、あとは透析療法か腎移植の道しか残されていない

## 腎臓の状態は尿でわかる —いつもと違うと思ったらすぐ尿検査を—

**健康な尿は**  
淡黄色からビール色で、透明感があって濁りはない

**赤褐色と茶褐色なら**  
尿の中に赤血球等の血液成分が沢山混じると、紅茶や珈琲色となる

**白濁している**  
尿の中に白血球が沢山混じると、ウミのように尿が白っぽくなる

**黄褐色で泡立っている**  
尿の中に蛋白が存在すると泡立ってなかなか消えなくなる

ここがポイント!

POINT

生活の見直しを  
してみよう!

## 腎臓に負担をかけないために

腎臓病の治療では、薬物療法と同じくらいに食事療法が重要で、治療の経過を大きく左右します。毎日のことで継続することはなかなか大変ですが、家族や周囲の方の協力もと続けていく必要があります。

## 日常生活での注意

腎臓の弱っている方は、毎日の生活の中で、いかに腎臓に負担をかけずに過ごすかに注意しましょう。日常生活で注意すべき4つのポイントがあります。

①禁煙・節酒に心がけ、規則正しい生活をおくる

②ストレスをためない

③疲れを感じる程の過度の運動を避ける

④主治医の指示に従い、疑問点があれば相談する

## 食事療法の目的

腎臓病の進行を遅らせるのに何よりも有効なのは腎臓に余分な負担をかけない食事療法です。体調を良好に保つことにあります。

腎臓の働きが悪くなるのを抑える

老廃物が体内にたまるのを防ぐ

塩分や水分のバランスを保ち  
高血圧の予防をする

健やかな日常生活を送る



## 食事療法3つのポイント

1.塩分のとり過ぎに注意

2.バランスよく適量を食べ、  
肥満に気をつける

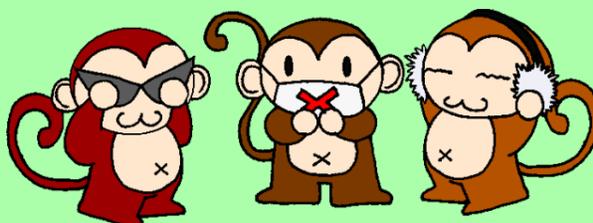
3.たんぱく尿が出ている人は、  
上記に加えてたんぱく質の  
とり過ぎに気をつけましょう

※持病のある方や興味のある方は  
医師へ相談すると、栄養指導を  
受けることができます。

## 薬物療法

病院で処方された、腎臓を守るためのお薬はきちんと服用しましょう。

## 腎臓病の人が避けねばならない3つのK



「過労」「感染」「寒冷」

こんにちは、保健師です!

4月の退院指導介入患者数は22名。指導件数の多い疾患は、1位 心不全、2位 腎臓病、3位 糖尿病でした。自分たちで作成したパンフレットを抱えて外来や入院の方へ病気や悪化予防について話をさせて頂いています。

今回のテーマは、前回に引き続き腎臓病です。腎臓は我慢強いからこそ、いたわってあげたい臓器です。適度な休養とバランスのとれた食事、あとは定期的な検査をお願いします。



# 健康だより

Vol. 63

2013

5月号



## 知って・こわくない腎臓病

“こわくない”編

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 徳田・救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (1271)