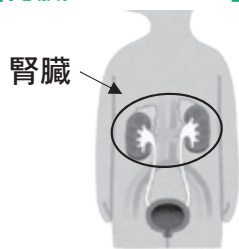


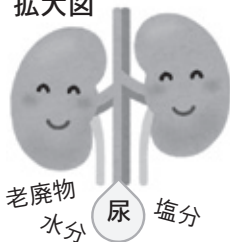
健康メモ

まんせいじんぞうびょう ～慢性腎臓病を予防しましょう～

【腎臓のはたらき】



拡大図

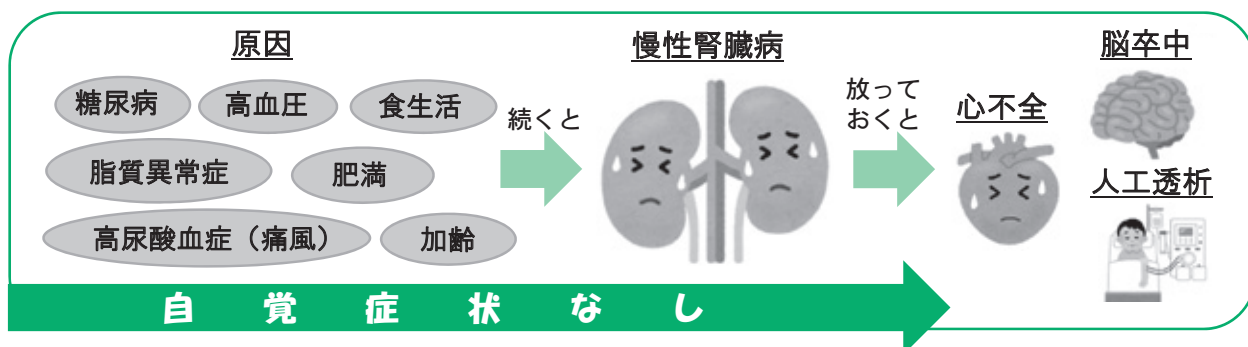


腎臓は24時間休みなく尿を作っています

- ・全身を巡った血液が常に腎臓に流れ込みます。
- ・血液中の余分な水分や塩分、老廃物を尿に排泄します。

【慢性腎臓病とは】

生活習慣病や加齢などが原因で腎臓の働きが低下する病気です。自覚症状がなく働きがかなり低下した段階で、むくみやだるさ、血管障害が現れ、人工透析などの治療が必要になります。



【食生活を改善して慢性腎臓病を予防しましょう】

①減塩にとりくみましょう

塩分をとりすぎると血液中の水分が増えて血圧が上がります。高血圧によって細い血管（直径0.005mm程度）が傷み、腎臓の働きが低下します。（参考：髪の毛の太さ0.07mm）



減塩食品を選びましょう



塩分の多い食品を減らしましょう



漬け物(8切れ)
塩分約 2 g



みそ汁
約 2 g



カップ麺
約 6 g

1日塩分6gが目安です

②食べすぎに注意しましょう

食品に含まれる「たんぱく質」をとりすぎると血液中の老廃物が増えて、腎臓に負担がかかります。

たんぱく質が多い食品（1日の適量※）



魚 小1切れ(50 g)



肉薄切り 2切れ(50 g)



卵 1個(50 g)



豆腐 1/3丁(110 g)



牛乳 200ml

※治療の必要なかたは、医師または管理栄養士にご相談ください。

【健康診査を受けましょう】

腎臓の働きの程度を知るには、まず「血液検査」と「尿検査」を受けることが大切です。和寒町では初期の腎臓病を見つけることができる「微量アルブミン尿検査」も独自に追加しています。健康診査を受けてご自分の腎臓の働きを確認しましょう。

【管理栄養士 田中 佳香】