

# 腎臓を守る

# 生活習慣のススメ

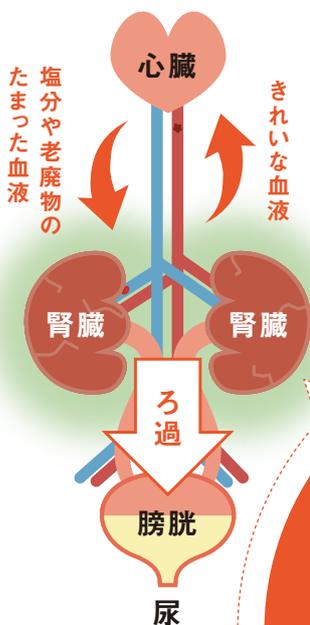


## 腎臓の

## はたらき

### 腎臓とは

そら豆に似た形の臓器で、左右にひとつずつあります。大人の握りこぶしほどの大きさです。



## 腎臓の役割

- 血液をろ過し、不要なものを尿として体の外へ排出する
- 体内の塩分・水分のバランスを保つ
- 血圧の調節
- 血液をつくるためのホルモンをつくる
- 骨を強くするためにビタミンDをつくる

腎臓の働きは、どなたでも加齢とともに、ゆるやかに低下しますが、塩分の取りすぎや運動不足などの生活習慣も腎臓の働きを悪くする原因です。

糖尿病

肥満

高血圧

など

生活習慣病の方は特に注意が必要です。

腎臓の働きは、**食生活や運動不足**などが原因で悪くなります。

腎臓の働きが低下しても、初めのうちは自覚症状がありません。症状が出たときにはすでに重症化している可能性があります。

**疲れやすくなる・ふらつく**

血液をつくるホルモンが不足し貧血に

**血圧が上がる**

余分な塩分と水分の排出ができずに高血圧に

**心臓への負担増**

**骨折しやすくなる**

骨を強くするビタミンDが不足

**手足がむくむ**

体内に余計な水分がたまる

人工透析だけでなく、心臓病・脳卒中・認知症のリスクも上昇します。

気づかないうちに腎臓の働きが悪くなっているかも



腎臓を守るために

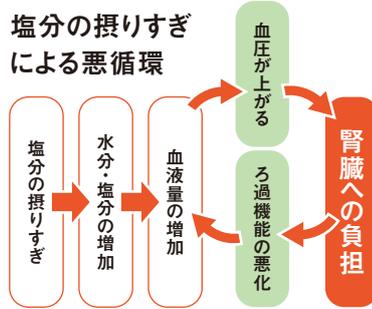
- ◆ 年に1回の健診 (尿検査・血液検査)
- ◆ 生活習慣の改善

# 腎臓を守るためにできること

## 減塩

- 塩分の摂りすぎによって**血圧が上がる**ことで、**腎臓へ負担**がかかり、腎臓の働きをさらに悪化させてしまいます。
- 減塩を心がけることで、**高血圧の予防だけでなく腎臓への負担も軽減**することができます。
- 腎臓を守るためにも、**一日あたりの食塩摂取量を6g未満**に抑えましょう。

塩分の摂りすぎによる悪循環

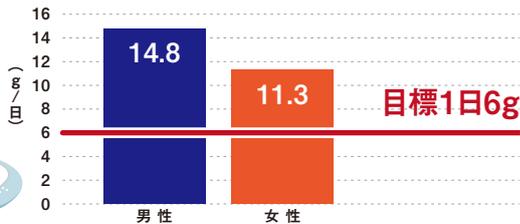


### 減塩のポイント

- 1 麺類の汁は残す
- 2 汁物は1日1杯以下、具たくさんものを
- 3 調味料は「かける」より「つける」
- 4 だしの自然のうまみを利用する
- 5 香味野菜や酢の酸味を効果的に使う
- 6 食品パッケージの食塩相当量を見て選ぶ



大分県民1日あたりの平均食塩摂取量 (g/日)



大分県「令和4年県民健康づくり実態調査」より

### 「うま塩もっと野菜」で美味しく減塩!

食材の「うまみ」を「うまく」活用 / 塩分控えめの「うまい」食事 /



大分県では、健康寿命日本一の実現に向け、「減塩」と「野菜摂取350g」を推進しています。

大分県ホームページでは、「うま塩もっと野菜」レシピや「うま塩メニュー」を提供しているお店を紹介しています。

うま塩もっと野菜レシピ

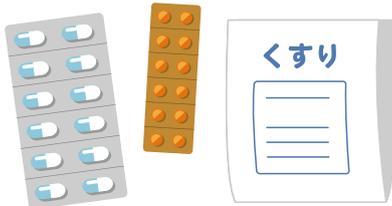


うま塩 大分県

検索

メニュー提供店一覧

- 腎臓の働きが弱っている人はくすりの服用に注意が必要な場合があります。
- 腎臓の検査結果をかかりつけ医や薬剤師に伝えましょう。



くすりは用法・用量を守って服用しましょう。

肥満(太りすぎ)は、腎臓の働きを悪くします。日頃から適度な運動や体重を測定する習慣を身につけ、適正体重を目指しましょう。治療中の方は、かかりつけ医に相談しましょう。

## 適正体重



腎臓を守るために

- ◆ 年に1回の健診 (年に1回の健診(尿検査・血液検査)で腎臓の状態をチェックしましょう。)
- ◆ 減塩
- ◆ 適正体重
- ◆ くすりは用法・用量を守る