

ハートフル健康通信

Heartfulハートフルサンク

認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士

腎臓をいたわろう

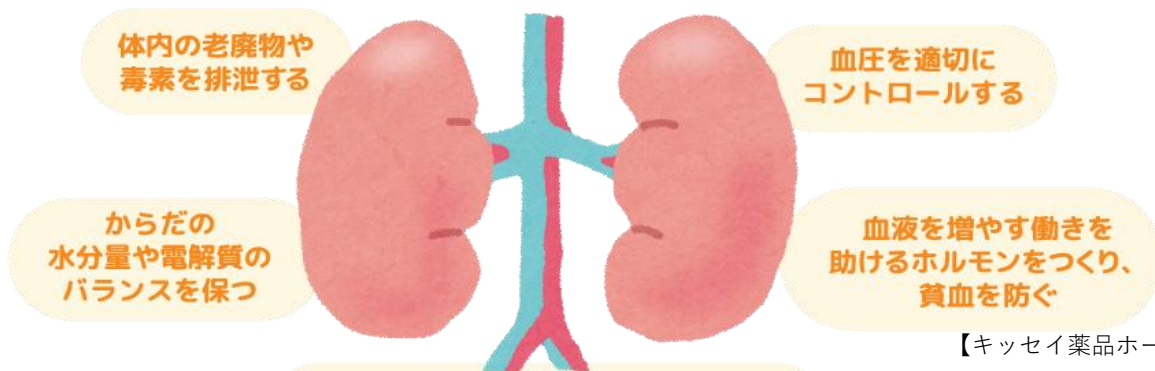
平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。地域の皆様に健康情報をお届けするために、毎月「健康・栄養」通信をお届けさせていただきます。お食事や栄養のことでご相談事がありましたら個別対応もさせていただきますので、お立ち寄りください。

成人の8人に
1人が腎臓病

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」 2023年3月9日

沈黙の臓器（肝臓・脾臓・腎臓）の一つである腎臓は、機能が著しく低下すれば、むくみや血尿などがでることはありますが、多くの場合、その自覚症状は、かなり進んでから現われます。定期健診やかかりつけ医での血液検査や尿検査で腎臓の状態がどうであるかを医師から聞きましょう！

◆腎臓は働きもの（5つの大事な仕事をしてれています）



◆腎臓が悪くなると起こる症状は？

機能低下が進まないと自覚症状はあらわれません

むくんでる

- ・むくみ
- ・血圧の上昇
- ・尿の色・量に変化がみられる

◆早く見つけるには検査を

- ・かかりつけ医で尿検査や血液検査をしてもらい腎臓の状態を知る
- ・健康診断を受診する

◆腎臓に負担をかけない生活習慣とは

しっかり睡眠をとる



水分を十分にとり
排尿をがまんしない



塩分のとりすぎ注意



自己判断で薬を飲みすぎない
医師や薬剤師に相談する

