

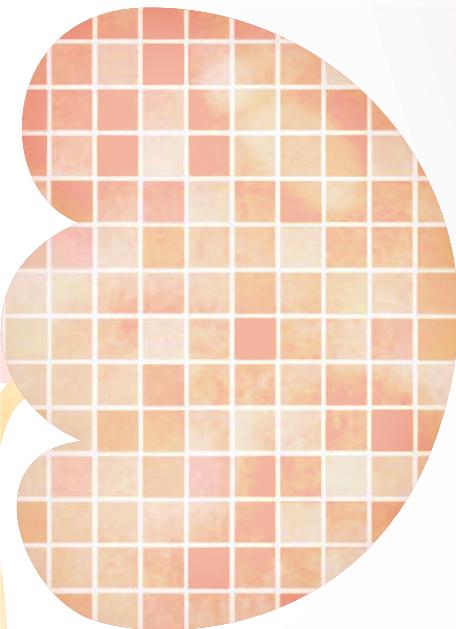
笑顔あふれる
優しい病院

えがお

秋
2022

令和4年10月1日発行

腎
臓を守
る



知っておきたい
腎臓病の基礎知識



腎臓のはたらき

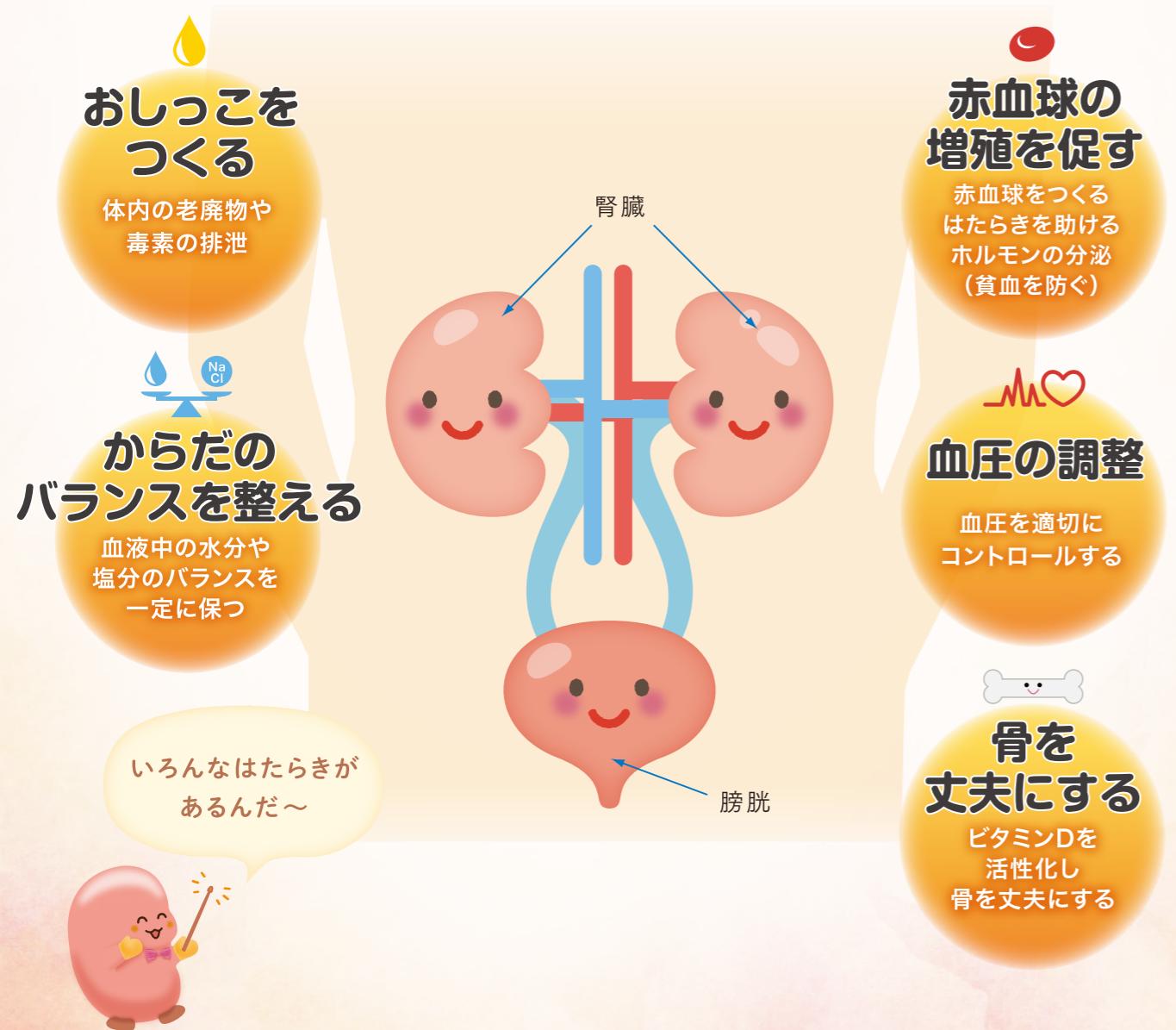
腎臓は血液中の老廃物や水分をおしつことして出し、からだの環境を整えてくれるとても大切な臓器です。今回はそんな腎臓のはたらきを学んでいきましょう！



いろいろな役割

腎臓は人が生きていく上でとても重要な役割を果たしています。

よく知られているおしつこをつくる働き以外にも、骨を丈夫に保ったり、血圧を適切にコントロールしたり、赤血球をつくり貧血を防いだりと、実は多くのはたらきをしている臓器なのです。



早期発見、早期治療が決め手。
自分の腎臓の状態を知りましょう。

腎機能は一度低下すると、
自然には回復しません！
生活習慣を改善し、
進行を遅らせることが大切です！



慢性腎臓病とは？

たんぱく尿や、腎臓の機能低下等が**3ヶ月以上続く**ことを、
慢性腎臓病(CKD)と呼びます。

機能が低下すると老廃物や余分な水分を体外にうまく排出できなくなってしまいます。

**8人に1人が
慢性腎臓病の疑いがあります！**

慢性腎臓病の原因はさまざまですが、糖尿病や高血圧といった生活習慣病が原因になることも多く、また、高齢になるとほど慢性腎臓病になる確率は高くなります。

そのため、現在日本では、成人の8人に1人が慢性腎臓病であると考えられております。

※一般社団法人 日本腎臓学会
CKD診療ガイド2018

**初期の段階はほとんど自覚症状がなく、
かなり悪化しないと気づかない病気です！**

腎臓病は自覚症状が少ないため、気づかないまま症状が進んでしまうことが多く、進行すると透析治療が必要となります。

また、心臓病や脳卒中で亡くなる方の中には、慢性腎臓病に気づかず放っておいたという方も多く、腎臓病の早期発見、早期治療は腎臓を守るだけでなく、心臓病や脳卒中の予防にもつながります。

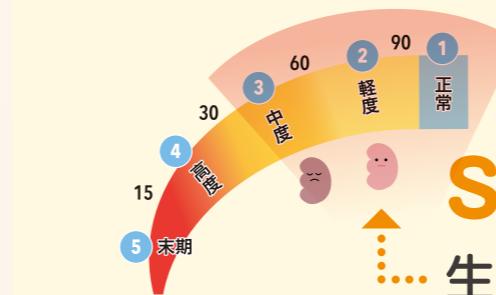
**健診・ドックを定期的に受け、
早い段階で発見し、
生活習慣を見直しましょう！**



誰でもなる
可能性がある！



必ず健診を
受けましょう！



Stage 1～3 (軽度～中度)

…生活習慣を見直す時期です。



予防
Point

**①毎日の食事で
減塩を心がけましょう。**

- ✓規則正しくバランスのとれた、薄味の食生活を心がける
- ✓お酒は飲みすぎない

**②家庭での体調管理、
生活習慣の改善が大切です！**

- ✓休養・睡眠をしっかりとる
- ✓健診を定期的に受け、検査結果を確認する
- ✓禁煙をする
- ✓ストレスはためないようにする

**③適度な運動は腎臓への
血流を良くして、
機能の低下を予防してくれます。**

- ✓運動習慣をつけましょう



大切な腎臓を
守るために

医師の指示に従い、
前向きに
取り組みましょう。



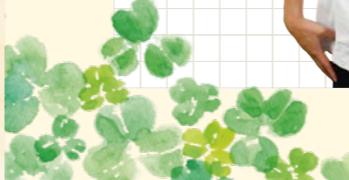
楽にできる程度から、
ややきついくらいを
目安に運動を行いましょう！

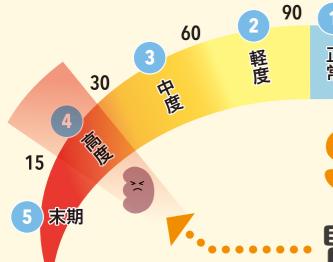
①筋力トレーニング

立ったまま手軽にできるスクワットや
かかと上げ(5～10回以上)

②有酸素運動

散歩やジョギングなど20分以上できる運動





Stage4 (高度)

腎臓のはたらきがかなり低下した段階です。

症状がほとんど無いので気がつかない方もいます。

症状が無くとも、定期的な受診で早く発見することが大切です！

- この段階では、腎臓のはたらきを補うための治療について考えないといけません。



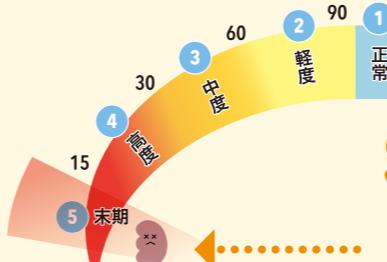
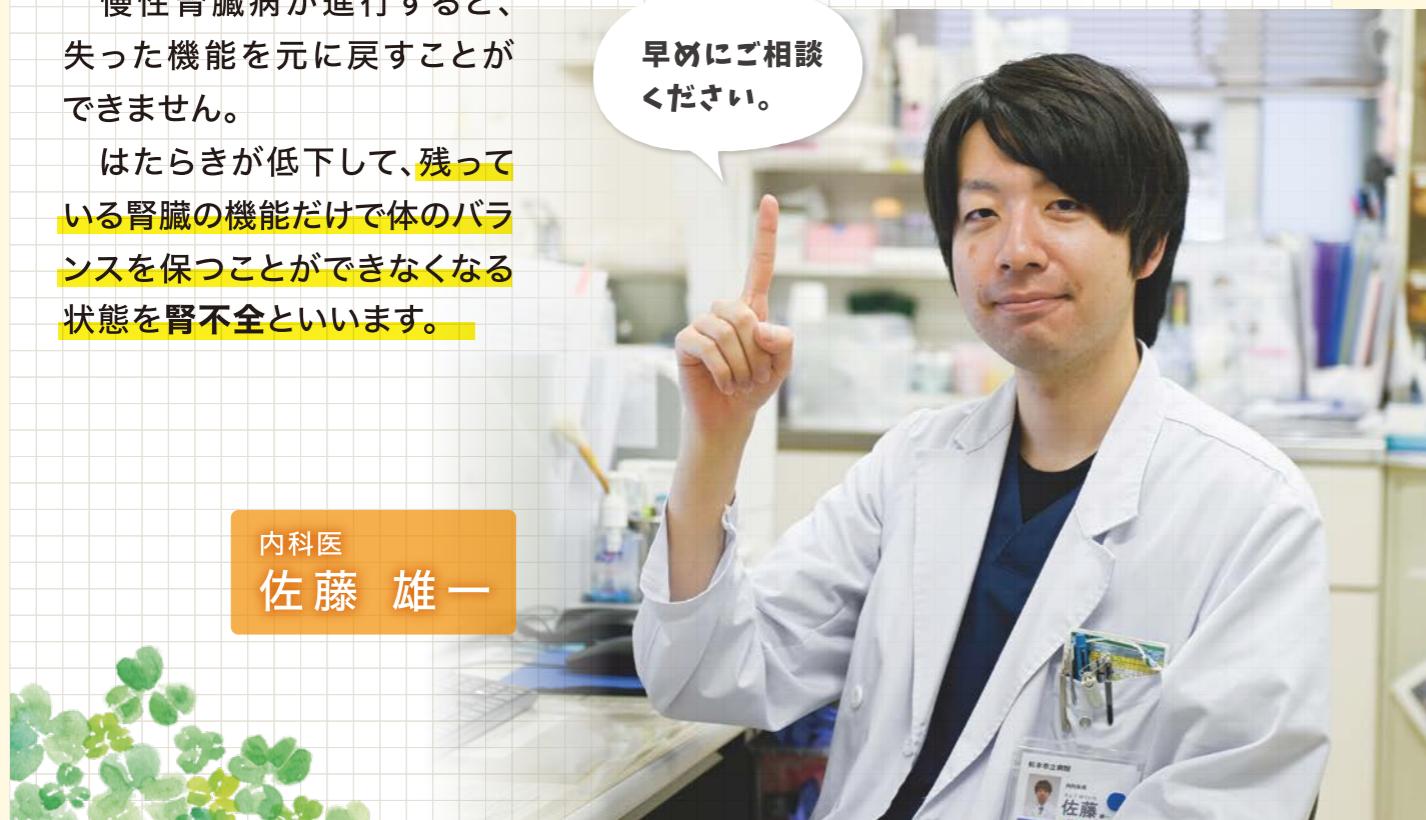
腎不全とは？

慢性腎臓病が進行すると、失った機能を元に戻すことができません。

はたらきが低下して、残っている腎臓の機能だけで体のバランスを保つことができなくなる状態を腎不全といいます。

早めにご相談ください。

内科医
佐藤 雄一



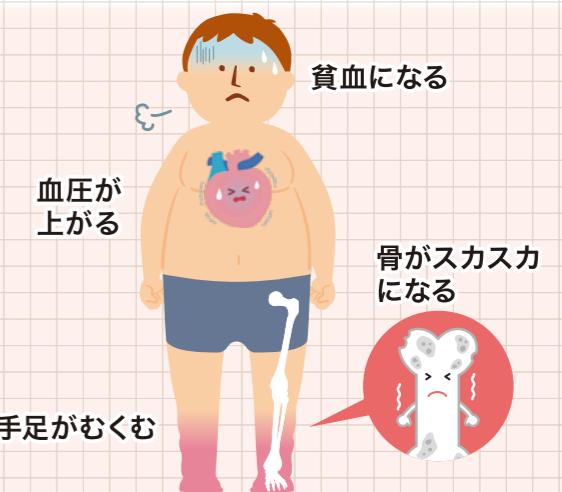
Stage5 (末期)

人工透析を始める直前の段階です。

症状

- 手足のむくみ
- 貧血
- 血圧の上昇
- 骨がもろくなる
- 疲労感

等が出てきます。



末期腎不全の治療方法は

血液透析　腹膜透析　腎移植　保存的腎臓療法
があります。

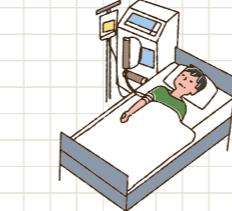
専門医や腎臓病療養指導士が
皆さんの生活や大切な思いをうかがい

治療方法を一緒に考えていきます！



保存的腎臓療法

腎不全の治療



透析治療

腎臓の働きの一部を補う治療法

腹膜透析

血液透析

腎臓移植

正常な動きの腎臓を移植する方法

献腎移植



生体腎移植

腎臓リハビリテーション指導士が教える!

ムリなく!
気軽に!!ちょっととした
空き時間に

腎臓リハ体操!!

腎臓の機能が低下すると筋肉量が低下し、体力も低下すると言われています。それには運動が効果的です! 筋力トレーニングを行い、活動量(歩数など)を保ち、運動習慣を持ちましょう!



スクワット



イスに座るように腰を下げます。その後、ゆっくりと戻します。

無理のない運動習慣を始めよう!

**YouTubeにて
腎臓リハ体操公開中!!**



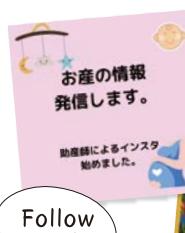
是非動画に合わせて
体操をしてみて
ください!!



↓こちらからダウンロードください(無料)



やってます!



Follow
me!



緩和ケアチームのコラムや
お産の情報を投稿しています!

おしゃらせ

アプリ「カタログポケット」でえがおを配信しています! 是非ご利用ください!

病院祭(健康フェア)は10月22日の予定です!

病院の最新の情報は
ホームページをご覧ください!
<https://www.mt-hsp.jp>

2022年10月1日発行
● ● 営業行
● ● 編集
● 制作
松本市立病院 長野県松本市波田441-17番地180 ☎ 0263-92-3027 (代表)
腎透析センター × リハビリテーション科 × 医事企画課
株式会社日本広告

