

保健師さんの健康チェック

腎臓を守る生活習慣

屋島総合病院 保健師

柏 幸子さん

●腎臓の働き

尿をつくる 血圧を調整する 血液をつくる

血液をろ過して、血液中の老廃物を尿として排出する役割があり、生命を維持するために重要な働きを担っています。

●慢性腎臓病の原因と経過



●腎臓を守る生活習慣

～食事～

- ① 塩分控えめの食生活を心がける。
- ② タンパク質の摂り過ぎに注意して、加工食品は控えめにする。



(高齢者はおもともと摂取量が不足していることもあります。詳しくは、医師と相談してください)

- ③ 水分不足にならないようにこまめに補給し、トイレを我慢しない。

～運動～

- ① 有酸素運動(ウォーキングなど)
- ② レジスタンス運動(筋力トレーニングなど)
- ③ 肥満予防のために生活の中でこまめに体を動かしましょう(階段の利用・犬の散歩など)。



●健診を受けて早期発見

血清クレアチニン値・糸球体ろ過量(eGFR)・尿中タンパク

※自覚症状がないので毎年検査値をチェックして、重症度・進行度合などを把握することが、早期発見・早期治療につながります。



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145