

# 腎臓の数値が気になった あなた 思いあたるところはありませんか？

- 濃い味が好きだ



- 肥満だ



- たばこを吸っている



## 減塩しよう

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ フライや刺身を食べるときはかけるのではなくつける
- ・ 汁物は具たくさんにするなどできるところから始めましょう。

## 野菜をたくさん食べる

野菜に含まれるカリウムはとりすぎた塩分を排出させる働きがあります。

1日 350g 以上

野菜



## 体重を測る

適正体重を維持しましょう。

## 1日3食、規則正しい食生活を

食事の間隔があきすぎるとつい食べ過ぎて太りやすくなります。

## 早食い、ながら食いをしない

満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうので、ゆっくりよく噛んで。

## たばこをやめる

喫煙は、慢性腎臓病だけでなくさまざまな病気のリスクを高めます。禁煙外来を利用すると、比較的楽に、確実に禁煙をスタートできます。

- 水分をあまりとらない
- お酒をよく飲む



- 運動不足だ



- eGFR がどんなものかわからない



## 適切な水分摂取をする

腎臓には体の水分量の調節する働きがあります。負担をかけないためにも1日2Lを目安にとりましょう。

水分は、糖分を含まないお茶などで補給しましょう。

## お酒を飲み過ぎない

アルコールの適量の目安

- ・ ビール 中瓶1本 (500ml)
- ・ 日本酒 1合 (180ml)
- ・ 焼酎 (35度) (約70ml)
- ・ ウイスキー (ダブル) (60ml) (女性、高齢者はその半分)

## 身体を動かす

- ・ ウォーキングをする
- ・ 家事をこまめにする
- ・ 階段を利用する など日常生活でも意識して身体を動かしましょう。



eGFR 値は腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値で、尿たんぱくの判定と合わせて、腎臓の状態がわかります。

eGFR 値

40~69 歳	80 以上	50 以上 80 未満	50 未満
70 歳 以上	70 以上	40 以上 70 未満	40 未満

異状なし 要経過観察 要精密検査

尿たんぱくが出ている場合は、eGFR 値が 60 以上でもかかりつけ医に相談しましょう！