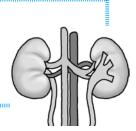
≪3月の第2木曜日は、世界腎臓デー≫

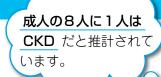
平成 24 年の世界腎臓デーは、3月8日(木)です。

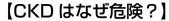


慢性腎臓病(CKD)をご存じですか?

★ 慢性腎臓病(CKD)とは…

「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、 あるいは両方が一定期間以上続く状態のこと。





★ 初期の段階では、自覚症状がありません!

⇒自覚症状があらわれた時には、病気が進行していることがほとんどです。

【CKD 悪化で起こる自覚症状】

・むくみ ・だるさ ・貧血 ・吐き気 ・食欲不振 など

★ 腎臓の機能は、一度低下すると元には戻りません。

⇒病気が進行すると、腎不全に陥り、人工透析が必要になってしまいます。 また、脳卒中や心筋梗塞などの危険性も高まります。



【早期発見・生活習慣の改善が大切!】

★ まずは、健診を受けましょう!

⇒早い段階で CKD を発見出来れば、進行を食い止め、透析開始を遅らせる為に 生活習慣の改善などの適切な対応を行う事が出来ます。



★ CKD とメタボは密接に関係しています。

⇒メタボの診断基準である、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常は、腎臓の機能を低下させる大きな要因です。そのため、メタボ予防の食事改善や運動が、そのまま CKD の予防に繋がります!





水分摂取は 適量で 食塩は 1日6g未満 節酒・禁煙を 心がける



たんぱく質の 摂取制限

適度な運動



体を 冷やさない

※高血圧症や糖尿病などがある場合は、血圧や血糖値のコントロールを行います。