

CKDは生活習慣の改善で予防できます！

CKDの予防には、定期的に健診を受けて、健康状態を知ること。そして生活習慣を見直すことが大切です。

血圧が高めの方は、血圧の管理をしましょう。かかりつけの医師に相談してください。

バランスのよい食事で肥満予防

肥満は様々な生活習慣病の原因になります。生活習慣病を予防することが腎臓を守ることに繋がります。

お酒は適量に(いずれか1つ) 女性は半量に

ビール 中ビン1本 (500ml) 清酒 日本酒 1合 (180ml) ワイン グラス2杯弱 (200ml) ウイスキー ダブル1杯 (60ml) 焼酎 ぐいのみ2杯 (100ml)

間食は 食べ過ぎないように 1日200kcal以内に

良くかんで 腹八分目に

主食・主菜・副菜を そろえて

食事は3食規則正しく 朝 昼 晩

減塩で高血圧予防

塩分の摂りすぎは腎臓に負担をかけます。塩分は1日男性9g未満、女性7.5g未満を目標に、高血圧の人は6g未満を目指しましょう。

ハム・ソーセージ・干物・練り製品などを 食べる回数を減らす

めん類の汁は残す

汁物は具沢山に

漬物は 1日小皿1杯までに

レモンや酢を 上手に利用

調味料は かけずにつけて

禁煙しましょう

喫煙は血管を収縮させ血圧を高めま。必ず禁煙しましょう。



適度な運動をしよう

ウォーキングなどの軽い運動は肥満解消や血圧低下につながります。



睡眠をしっかりとうろう

過労を避け、規則正しい生活を送りましょう。十分な睡眠や休息は、血圧管理にも大切です。



健診を受けましょう

定期健康診断・特定健康診査を受けていますか？



★CKDの早期発見には尿検査(尿たんぱく・尿潜血)が大切です。

★血液検査の血清クレアチニンを検査できれば腎機能をチェックすることができます。

(腎機能をチェックしましょう <http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>)