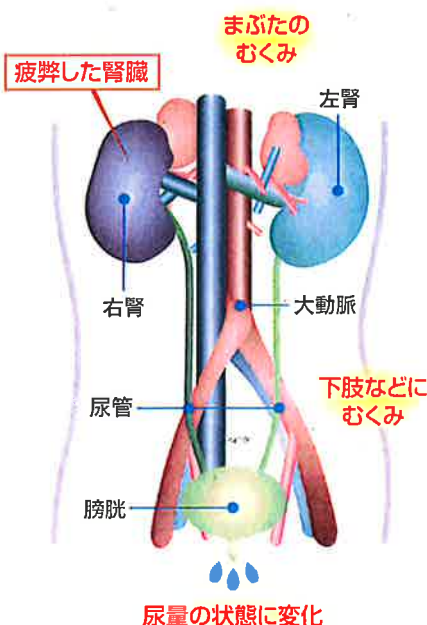


博慈会 老研一口伝言

腎臓が疲弊すると…



未病に克つ
慢性腎臓病

腎臓の未病サイン、 まぶたの「むくみ」を見逃さない！

慢性腎臓病の患者は現在1330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると推測され、新たな国民病とも言われています。腎臓の未病は「むくみ」として現われ、とくに朝方「まぶた」が腫れてくる人は腎臓に負担がかかっていると考えられ、早めの対策が肝要です。

どんな動物にもなくてはならない排泄器官としての機能と役割を担っており、1日に150リットルの血液をろ過し、約1.5リットルの尿をつくり出します。心臓が動いている限り腎臓は働かなければなりません。休むことができない臓器のため、いったん悪くなると回復するのはなかなか難しくなります。

未病の症状が現れるのはまず顔です。朝起きて鏡を見て、まぶたが腫れたいようなら、尿の状態を調べましょう。色・臭い・泡立ち方・量などから、尿にタンパクや糖が出ている状態かもしれません。

原因の一つは塩分の過剰摂取です。塩分は血圧を高め腎臓に負担をかけ、未病から慢性腎臓病を引きおこす張本人です。

塩分摂取は1日あたり6グラム以内に制限し

ましょう。過剰なタンパク質の摂取も腎臓に負担をかけるので注意が必要です。

慢性腎臓病の行き着くところは透析です。現在、人工透析患者は30万人とも言われています。週に3回、血液をろ過して不純物を取り除かなければなりません。

保険はききませんが、医療費は1か月に40万円以上かかります。本人のためはもちろん、国民皆保険を維持するうえでも、未病のうちには治しましょう。

腎臓の未病10のチェックポイント

- 朝起きるとまぶたが腫れている
- 下肢にむくみが出ている
- 最近血圧が高くなっている
- 糖尿病と診断されている
- 扁桃腺がよく腫れる
- 膠原病(こうげんびょう)と診断されている
- 尿の色が変わった
- 尿の臭いが変わった
- 尿の泡がよく出るようになった
- 腰が痛い

一つでも気になるところがあれば尿と腎臓機能のチェックを受けましょう。

慢性腎臓病を防ぐ生活上のポイント

- 腎臓に負担がかかる塩分を控える(1日8グラムが理想。ラーメンの汁は飲まない)
- たんぱく質をとり過ぎない(1日40グラム以内)
- ストレスを少なくする
- 腰を冷やさないように注意する
- 排尿を我慢しない
- 風邪に気をつけ扁桃腺を腫らせない
- 痛風に気をつける(ビールを飲みすぎない)
- 糖尿病、高血圧にならないような生活習慣を身に付ける