

腎臓ってなにをするの？ あなたの腎臓を元気に保つ生活について

1 【減塩を意識しましょう】

血圧が高いと腎臓には大きな負担がかかります。まずは、塩分摂取量を少なくすることから始めてみましょう。1日の塩分摂取量の目標値は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満、高血圧の方は6g未満が望ましいとされています。買い物の際は食品の成分表示を注意して見る習慣をつけましょう。

2 【高血圧・高血糖に注意しましょう】

血圧や血糖値が高くならないようにコントロールすることも大切です。腎臓は細かい血管の集合体になっているため、高血圧や高血糖による影響を受けやすいです。重要なのは食事と運動です。適度な運動、減塩・適塩を意識することで、血圧や血糖値をコントロールしましょう。

3 【タバコはすぐにやめましょう】

1番大切なことは禁煙することです。喫煙は全身の血管を狭め、血液が流れにくくなり体中に悪影響を与えます。腎臓の血管もタバコの影響によって狭くなり、十分な血液が行き渡らず、体内の不要物を排出できなくなります。タバコをやめることで、腎臓の働きが低下する可能性を減らし、腎臓を元気に保つことにつながります。

- ＜健康のためにやっていることは？＞
- 運動や体操をしています。
白湯を飲み、とにかく動くようにしています。
 - ラジオ体操を毎日やるようにしています。
 - ケーブルテレビで毎日10時からやっている体操をやっています。
 - さすけねえ輪音頭を始めました。
 - 減塩に取り組んでいます。
(納豆のたれを半分に使うなど)

私たちのからだの中にはたくさんの臓器があり、さまざまな働きをしています。中でも「腎臓」は生きていくうえで大事な役割を果たしています。

腎臓はからだの背中側、腰のあたりに左右1個ずつあります。大きさは握りこぶし程度でそら豆のような形をしています。

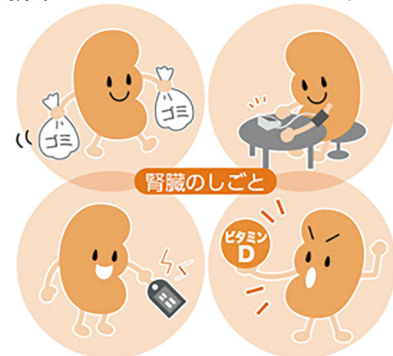
腎臓が適切に働けなくなると全身に影響が出て、放置し続けると命にかかわります。では、大事な腎臓を守るために何をすれば良いと思いますか？

図 腎臓のしごと

余分なものを排泄

血圧を

コントロールする



酸素濃度を感知して
赤血球をつくるホル
モンをつくる

ビタミンDを活性化
して骨を健康に

出典：患者さんとご家族のための
CKD 療養ガイド 2024



健康増進課 健康支援係
平野 保健師

腎臓は症状が出てからでは回復が難しい臓器の1つです。腎臓をいたわる生活を心がけて実行することで、日々の生活や未来を楽しく豊かにする「さすけねえ輪」につなげていきましょう。



2月28日、公民館で実施したさすけねえ輪健康教室～血圧を考えよう 食生活編～に参加した皆さん

今月のさすけねえ輪
実践者