

# 腎機能が心配！

腎臓は血液をきれいにし、体の健康を守る大切な役目を担っています。尿蛋白が出ている、eGFRが低い、というのは頑張り屋の腎臓からのSOSです。見逃さないようにしましょう。



		判定のめやす	
		要経過観察	要治療・精査
クレアチニン	男	1.10 mg/dL 以上	1.30 mg/dL 以上
	女	0.80 mg/dL 以上	1.00 mg/dL 以上
eGFR		60mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満	45mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満
尿たんぱく		+	2+以上



**腎臓** は様々な影響で弱っていきます！



## 腎機能改善 虎の巻

- 減塩する  
塩分は1日6gを  目指しましょう！(p8:血圧参照)
- 肥満の解消をする  
肥満は腎機能を悪化させるリスクのひとつです！  
(p7:メタボ参照)
- 血圧・血糖・脂質の値も改善させる  
それぞれが腎臓を悪くする原因になります！  
(p8、9、10:各ページ参照)
- 軽い運動をする  
生活習慣病を予防するためにも、適度な運動はしましょう。
- 水分をしっかり摂る
- 排尿は我慢しないようにする
- 禁煙をする   
腎機能を悪くするだけでなく、動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中のリスクも上げます。

