

# 腎機能障害

## ✓ 「腎臓」のはたらき！

- ①血液をろ過し、老廃物を尿として排泄
- ②体内の水分量を調節
- ③血圧の調節を調節
- ④造血ホルモンをつくる
- ⑤活性型ビタミンDをつくる

## ✓ 人工透析①

人工透析は、腎臓の代わりに機械等を使い、血液をきれいにすることです。

生命維持のためには**週3回、4時間以上**人工透析を行わなければなりませんし、**食事**も**厳しい制限**があります。

## ✓ 「腎臓」が悪くなると

- ①むかつき、食欲不振、だるさ、頭痛などの症状がでてくる（尿毒症）
- ②浮腫みができる
- ③高血圧になる
- ④貧血になる
- ⑤骨が弱くなる

## ✓ 人工透析②

人工透析を始めると、**平均余命**が健康な人の**半分**になるというデータがあります。

一度人工透析になると、一生続けるか、**腎臓を移植**しないと生きていきません。



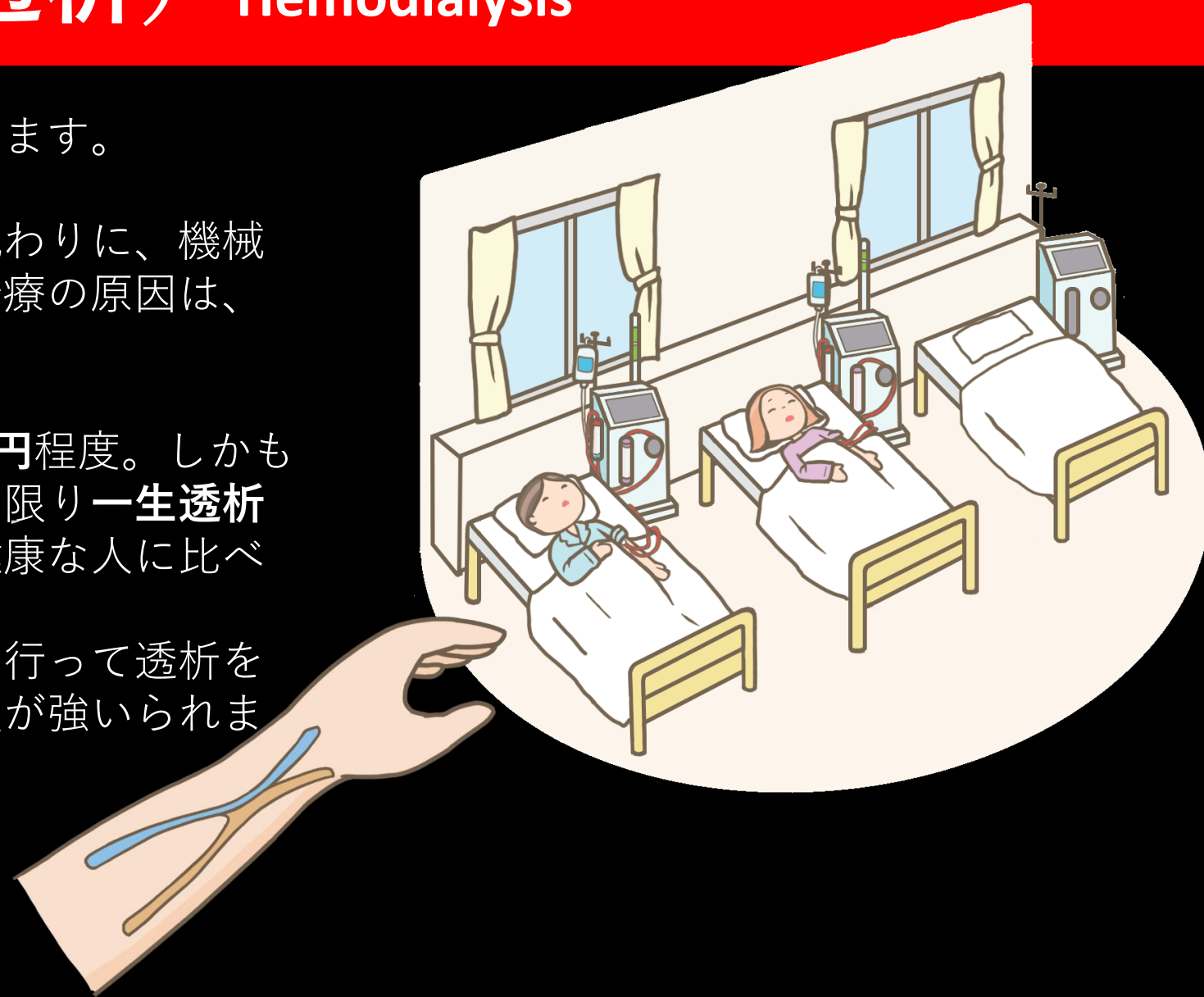
# 人工透析(血液透析)

Hemodialysis

人工透析は血液透析と腹膜透析があります。透析患者の多くは血液透析です。血液透析は機能しなくなった腎臓の代わりに、機械を用いて血液を綺麗にします。透析治療の原因は、糖尿病による腎不全が最も多いです。

医療費も莫大で、1か月の費用は**40万円**程度。しかも人工透析を始めると、移植もしない限り**一生透析**を続けなければいけません。余命も健康な人に比べて半分になると言われています。

1日4～5時間、週3回以上は病院に行って透析を受けたり、厳しい水分制限や食事制限が強いられます。



# 腎機能障害の人は

塩分控えて血圧下げよう

タンパク質の燃えカスは腎臓でしか処理できません  
(ただしエネルギーは必要なので脂質で補うしか…)

## 腎臓の負担を減らそう

- ✓ 塩分↓
- ✓ タンパク質↓
- ✓ 禁煙
- ✓ 血糖コントロール

腎臓の血管はとても細くて繊細血管を傷つける行為は厳禁です

## 食 事

- 野菜から食べる
- よく噛んで食べる
- 食事は20分かけて食べる
- 毎食野菜を付ける
- 就寝前2時間までに食べ終える
- 
- 

## 飲 酒

- 休肝日をつくる
- お酒を飲む前に水やお茶を1杯飲む
- お酒とお冷を交互に飲む
- 

## 運 動

- 体重の記録をする
- 食べたものの記録する
- 
- 

## 禁 煙

- サポート期間中に禁煙にチャレンジする
- タバコの本数を減らす
- 

## 生 活

- 一駅分歩いてみる
- 階段を使う
- 通勤電車では立つ
- 歩幅を大きくする
- 早足で歩く
- カートではなくカゴを使う
-