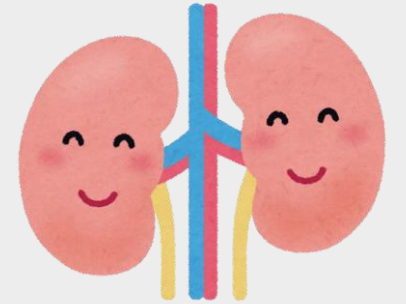


腎臓病教室だより

編集人／腎臓内科部長代行 垣田 浩子
編著／透析室看護師 八木 哉子

「腎臓を守るための生活と腎代替療法の選択」

今回は、腎臓を守る生活と腎代替療法の選択について、お伝えさせていただきます



💡 血圧測定をしましょう

腎不全があると血圧が高くなることがあります。血圧を高いままにしていると、腎臓に負担がかかり、腎不全が進行してしまう可能性があります。まずは、自宅で血圧を測定し、ご自分の血圧を知ることが大切です。血圧は、朝と寝る前の2回測定してみましょう。朝は、起床後1時間以内、朝食前、排尿後、内服前、安静1～2分後、座位で測りましょう。寝る前は、安静1～2分後、座位で測定しましょう。入浴後や食後は避けるようにしましょう。血圧値は血圧手帳に記入し、診察時に持参してください。血圧の目標値は、基礎疾患や年齢で異なりますので、自己判断でお薬を止めたりせず、主治医に必ず相談しましょう。体重は、毎日同じ時間帯、服装で測定しましょう。

💡 血糖管理をしましょう

高血糖が続くと腎臓の血管が壊れてしまい、腎不全が進行してしまいますので、血糖値のコントロールをしましょう。血糖管理の指標であるHbA1cは、年齢や状況によって目標値が異なりますので、主治医に確認してみましょう。

💡 食事を見直しましょう

食事のポイントは、減塩（1日6g未満）、タンパク質（肉・魚・卵・乳製品・豆類）を食べ過ぎず、バランス良く、必要なエネルギーを摂ることが大切です。痩せている人は、エネルギーが不足しやすいため注意が必要です。また、腎機能によってカリウム制限やリン制限が必要な方もおられます。当院では、管理栄養士による栄養相談がありますので、適正な食事について相談してみましょう。

💡 自分の身体を大切にしましょう

仕事や介護、子育て、家事など、いろいろなことを両立しながら、腎臓の治療を受けておられる方がほとんどだと思います。ときには、ゆっくり休息したり、適度な運動をしたりする時間をつくりましょう。また、発熱や下痢など体調が悪い場合は、腎不全が進行してしまうことがありますので、早めにかかりつけ医に診てもらうようにしてください。また、お薬が多くなり、本当に必要なのかと迷うことがあるかもしれません。自己判断で中止せず、主治医とよく相談して、お薬を調整しましょう。

💡 今後の腎代替療法を選択をしましょう

クレアチニン $>3\text{mg/dl}$ 、eGFR <15 となってきたら、腎代替療法について考える時期になります。腎代替療法には、血液透析、腹膜透析、腎移植があります。治療選択が必要となり、不安になっている方も多と思います。どの治療が自分の生活に合っているのか、治療と仕事の両立、治療への心配事など、看護師が個別に相談に乗ることができます。また、腎臓を守るために何かできることはないかを考えながら、今後の治療について一緒に考えさせていただきます。ひとりで悩まず、当院の保存期腎不全指導外来にいらしてください。

予約は、腎臓内科の診察時にお伝えください。

