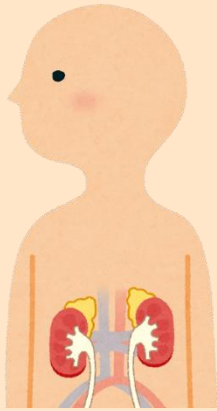


3月第2木曜日（令和6年は3月14日）は世界腎臓デーです！

腎臓病の①早期発見・②治療の重要性を啓発を目的とし、国際的な記念日に制定されています。

### 【腎臓とは？】



とても辛抱強く、  
末期腎不全になるまで  
自覚症状が出にくい臓器

- ①血液をろ過し尿をつくり  
体に溜まった老廃物や水分・取り過ぎた塩分等を尿と一緒に体の外へ出す
- ②体内の水分や血圧、  
体液のバランスなどを調節
- ③生きていくために必要なホルモンなどをつくる
- ④骨を丈夫にするホルモンを出し、  
カルシウム吸収を促して強い骨を作る

### 腎臓の働きが悪くなると..

- ①手足がむくむ
    - ・老廃物がうまく排泄できない
    - ・体に必要なたんぱく質まで尿と一緒に排泄してしまう
  - ②立ちくらみ
    - 貧血が起こりやすい
  - ③骨がもろくなりやすい
  - ④疲労感が出る
  - ⑤血圧が上がる
- 放置してしまうと・・・  
末期腎不全となり、  
透析や腎移植が必要になることもあります。

### そうならないために！！

男女とも1日6gの塩分摂取 = 減塩！ / 水分を積極的に摂取：1日1.2L以上 目安！

#### 減塩のポイント

- ・塩分が多い漬物や練り物を控える



- ・だし や 酢 などを利用する



- ・香辛料や香味野菜を利用する



- ・減塩しょうゆなどの食品を利用する



- ・汁物の汁を残す

