

泌尿器講座

腎臓を守るために

いいい腎泌尿器科クリニック院長
石井 達矢

●(いいい-たつや)1999年(平成11年)
山形大学医学部卒業、同大附属病院、市
立病院済生館、公立置賜総合病院勤務
などを経て2020年5月いいい腎泌尿器
科クリニックを開業。医学博士、日本泌尿
器科学会認定専門医、日本医師会認定
産業医。



腎臓は血液を濾過して老廃物を尿として排出し、体内の水分や電解質のバランスを整えてくれる大切な臓器ですが、ダメージを受けやすいといふことも忘れなく。

基本は食生活

高血圧・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣

病の予防と管理が重要です。減塩を意識し、脂っこい食べ物を控え、炭水化物の食べ過ぎに注意し、甘い間食にも注意しましょう。普段から運動を行い急激な血糖上昇を避けましょう。野菜や果物には、腸内環境の改善、炎症の抑制、酸塩基バランスの調整など、腎臓を守る多くの働きが期

待されており、高カリウム血症がない方は積極的にとりましょう。

たんぱく質は適量を

腎機能がすでに低下している場合、たんぱく質の摂りすぎは腎臓の負担になります。ただ極端に制限すると筋肉量が減ってしまうため、管理栄養士と相談しながら適量を摂ることが重要です。適切なたんぱく質は腎機能低下の進行を遅らせるうえでも大切です。また、肥満は腎臓への負担を増やします。

禁酒と節酒

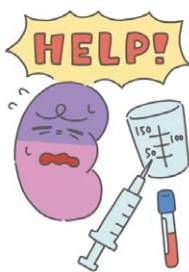
喫煙は慢性腎臓病の原

因になります。禁煙で腎機能低下のリスクは下げられます。飲酒は1日20グラム未満ならたんぱく尿発症のリスクは低い半面、60グラム以上ではリスクが上昇します。またロキソニンなどの痛み止めは腎血流を低下させる副作用があり、服用しすぎは禁物です。水分補給が足りず脱水症状になると、腎臓の血流が低下して急性腎障害の原因になります。運動時や暑い日は意識して水分を補いましょう。

沈黙の臓器です

厄介なことに、腎臓は自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」です。このた

め尿検査や血液検査(クレアチニン、eGFR)を定期的に受け、早期発見・早期対応を心がけることが腎臓を長く守るための「一丁目一番地」になります。



〈泌尿器科・内科〉

いいい腎泌尿器科クリニック

☎023-616-3601 山形市桜田西4-17-49

●診療時間

午前/9時00分～12時30分
午後/14時30分～18時00分

●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

