



# [特集：腎臓病の初期症状]

腎臓は“もの言わぬ臓器”といわれ、初期症状はほとんどなく、気づいたときには取返しがつかなくなる場合もあります。病状が進行すると、夜間尿・むくみ・貧血・息切れ・倦怠感などが現れます。こうした症状に気付いたら医療機関を受診してください。早期発見のためには、定期的に検診を受けることが大切です。尿や血圧に異常がないかを調べ、病気の可能性を探ります。特に、尿検査でたんぱくが陽性の場合には注意が必要です。腎臓病の初期症状としては、足・手・顔などがパンパンに腫れてしまう「むくみ(浮腫)」があげられます。

腎臓病は生活習慣病と大きく関わっています。ですから、**予防のためには**

## 1. エネルギーコントロールをしましょう

生活習慣病や肥満を防ぐためにはまず、暴飲暴食をしないことが一番です。暴飲暴食は過度のエネルギー摂取になり、そのような生活をしていると生活習慣病になってしまうリスクが高くなります。

## 2. 減塩を意識しましょう

塩分過多の食生活は、高血圧のリスクを高めます。料理の味付けは薄味にし、出汁や薬味、香辛料などを上手に活用して減塩を心掛けましょう。加工品や外食では塩分を摂りすぎてしまう場合が多いので、可能であれば自炊をすることをおすすめします。

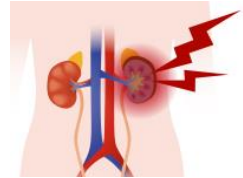
## 3. 野菜をたっぷり摂りましょう

国が勧める1日の野菜の摂取量は、350gです。野菜に含まれる食物繊維には血糖値を上げにくしたり、脂質を吸収したり便通を整える働きなどがあります。

毎食100g以上の野菜を摂取できるように工夫をし、食卓に取り入れてみてください。1食分の見た目の目安は、生野菜なら両手に乗る量・茹で野菜なら片手に乗る量です。

また、体にやさしい食材として、シイタケ・マッシュルーム・とうもろこし・ハト麦・梅・小豆・魚介海藻・クコの実・山芋・大根・ペポカボチャ種子・胡麻などがあります。

ただし、腎障害が進行した状態では高カリウム血症になる危険があり、野菜は制限する必要がありますので、摂取量には気を付けましょう。



腎臓の主な自覚症状



減塩のポイント



生野菜/1食分目安 茹で野菜/1食分目安

