

「腎臓病の進行を抑えることは出来るの？」

かかりつけ医の定期受診と食生活の見直しが、症状の進行抑制のポイントです。

腎臓病の早期発見が難しい一番の大きな原因には、以前にもお話ししたとおり、自覚症状が出にくいということがあげられるでしょう。みなさんも、ご自分の体の異変に気づけば、きっと病院に行こうと思うでしょう。しかし、何も変化なく日常を過ごしていれば、ひとたび腎臓病が見つかってもなかなか定期的に病院に行こうとは考えないと思います。そこが、腎臓病の怖いところなのです。自覚症状がなくても、腎臓機能低下の疑いがある場合は、是非定期的にかかりつけ医の診察を受けましょう。



腎臓機能は、食生活や血圧とも深く関わりがあるとされています。かかりつけ医での

受診に加え、腎臓機能に負担のかかるような食生活を改めることも、症状の進行を抑えることに大きな意味があると言えます。

また、腎臓は血圧を調整する役割も担っている臓器です。腎臓の機能が低下していると、血圧を上昇させてしまう物質が体外に排出できず、体内に蓄積されてしまいます。そして、それが高血圧を招く原因になるのです。

家庭血圧測定や管理栄養士からの生活・食事指導をうまく取り入れ、日々の生活を見直すことも進行を抑えるために大きく役立つでしょう。



月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

神奈川県栄養ケア・ステーションのご紹介

神奈川県栄養ケア・ステーション

FROM-J 研究ご協力者の皆様、こんにちは“神奈川県栄養ケア・ステーション”です。生活・食事指導でお目にかかれましたのも何かのご縁・・・長いお付き合いになりますが一緒に頑張っていきましょう。

さて、神奈川県では写真の 22 名のベテラン管理栄養士がスタッフとして皆様と共に FROM-J の研究に協力しています。スタッフは皆本業で病院勤務をしています、予定が合わない場合のために 2~3 名体制で 1 人の参加者様に関わっていますので、他のスタッフの顔も覚えて下さい。

またケア・ステーションでは、メタボ検診で有名になった特定保健指導も行っています。栄養相談は、「あれこれ食べちゃダメと言われるから嫌だ」とは思わず、これから先のことを考えて一緒に食事のこと・生活のこと・病気のことを考えていきましょう。身近な管理栄養士は皆様の“つよ～い”味方です。

FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-J データセンター TEL:0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。