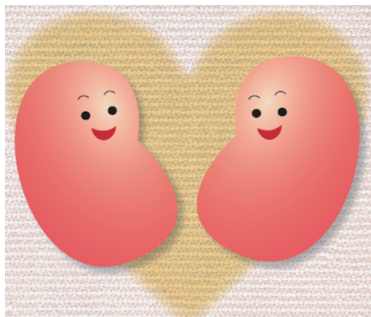


「どうしてむくみやすくなるの？」

腎臓の機能が低下すると、体内の水分がうまく排泄されないためです。



どんな人でも、体調や摂取する食べ物によって、手足顔などにむくみが出ることがあります。特に女性の方は、男性に比べ足などがむくむことがよくあると思います。オフィスで一日中座ってデスクワークをして、ブーツに履き替えていざ帰ろうとすると、足がむくんでいてブーツが履けないなんていう経験をされた方も少なくないのではないのでしょうか。長時間同じ姿勢をしていると、1日の終わりには多かれ少なかれむくみが生じるのは仕方のないことです。

このようなむくみは、お風呂でマッサージなどすれば、大体翌朝には解消されていることが多いでしょう。しかし、CKD からくるむくみは、腎臓の体内水分調節機能が上手く行なわれないことにより生じるため、むくみがなかなかとれず長引いたり、体重が急激に増えたりすることもあります。

ただし、全ての腎臓疾患を抱えている方にむくみが必ず現れるとは限りません。日常生活を送る上で何も支障がない、むくみなんか出たこともない、全く自覚症状がないし本当に腎臓が悪いのだろうか、などと思われる方もたくさんいらっしゃるでしょう。しかし、CKD の方あるいは一度 CKD の疑いがあると診断された場合は、ご自分の体の状態を把握されるためにも、かかりつけ医へ受診することをお勧めします。

あなたの体のために、 月に 1 度はかかりつけ医を受診しましょう

この取り組みに参加して



品川区 イニシャル : M. I. 様

今回の震災で被害に合われた方に心よりご冥福をお祈りします。

かれこれ指導をしてもらうようになって 2 年が経ちました。

今まで教わってきた事も少し復習してみると、自分の中で守れている部分と守れていない部分がある事に気がつきました。禁煙は値上げ以来吸わなくなって、管理栄養士さんにも誉めてもらいました。「幾つになっても誉めてもらおうと嬉しいものだな」と子供の気持ちが少しわかりました。

体重は一時期 1 キロ位痩せたのに、正月で元に戻ってしまいました。あと、体重は朝と晩で結構違うという事に気がつきました。私の場合、夜の方が 1 キロ位多い事が多いのですが、「前の晩に図った体重がその日の朝と一緒に、次の日の朝は必ず体重が減っている」という法則に気がついてから、体重に乗る楽しみが増えました。是非この楽しい回数が増えるといいなと思います。

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。