

慢性腎不全とのつきあい方

～生活を振り返ってみよう～

神戸市立医療センター中央市民病院

4東病棟看護師

慢性腎臓病

慢性的に腎機能が低下した状態



一度悪くなると完全には元に戻りません。

生活を振り返り、
今の腎臓機能を
大切にしましょう！！

尿毒症症状とは

むくみ 呼吸困難 貧血

吐き気 嘔吐 食欲不振 頭痛

顔色不良 倦怠感 出血

**尿毒症症状を放っておくと、
心不全、意識障害、視力障害など
大変危険な症状が出てくる
可能性がある**

症状が進行すると、

慢性腎臓病 尿毒症



腎代替療法

透析療法

腎移植

生活の振り返りを行ってみよう！

～食事～

- 味付けの濃いもの、塩辛いものが好き
- 肉類・ご飯類が好き
- 外食が多い
- ラーメンなどのスープ類は全部飲んでしまう

生活の振り返りを行ってみよう！

～運動量～

- 仕事・趣味などでとても忙しい
- 毎日疲れている感じがする
- ついつい無理をしてしまう
- しっかり休みが取れない
- 睡眠時間が少ない

生活の振り返りを行ってみよう！

～体調管理～

- 風邪をよくひく
- 下痢をよくする
- 尿が濁ることがある
- よく熱が出る

どのぐらいチェックが入りましたか？
当てはまったところを
次のページから確認
してみましょう！

日常生活の注意点 **自分を知る！**

体重測定 毎日同じ条件で測定

増加 ➡ 身体に水が溜まっている？むくみ？

減少 ➡ エネルギーや栄養不足？

血圧測定 毎日同じタイミングで

1分間以上、安静にしてから測定

血圧測定のポイント!!

朝

- 起床後→1時間以内
- 朝食前
- 服薬前

晩

- 就寝直前

普段の血圧を毎日記録し、
外来に持ってきていただくと
血圧の薬を細かく
調整できるようになります。

測定のタイミング
1日に2回
朝と晩で安静時に
測定しましょう。

食事療法

希望者は外来でも
栄養指導が可能です！
先生に相談してみてください。

水分
むくみ
高血圧

一日に飲んで良い
水の量が決まることも。
脱水にも注意！

塩分
むくみ
高血圧

蛋白質
尿毒症

生野菜や
フルーツに多い
不整脈の原因
にもなる

カリウム
不整脈

リン
動脈硬化

ハムやチーズ、
インスタント
ラーメンに多い

腎臓を守るための安静

安静 腎臓血流量が保たれる

- ・疲れたら休息を
 - ・翌日に疲れが残らないように
 - ・病状によって個人差あり
- 就労・スポーツで困ったら医師に相談を！

保温

保温 腎血流量が増加し尿が
作られやすくなる。

- ・冷房のかけ過ぎに注意
- ・水仕事や寒い日の外出は控える
- ・靴下や上着、マフラー、腹巻きなどで調整

感染予防

感染症 腎機能を悪化させる

例)膀胱炎、肺炎、腸炎など

- 規則正しい生活と睡眠
- 外出後の手洗いとうがい
- マスクの着用
- 入浴

内服薬

腎臓の働きを助け体調を整える働きをしている

→ 飲み忘れに注意・自己調整しない

腎臓に悪影響を与える薬もある

→ 新たに処方を受けるときには
腎障害があることを医師に伝える

受診のタイミング

- 身体がむくんできた
- 体重の急激な増減(1週間で体重±2kg)
- 息苦しい
- 風邪症状があるとき

早めの受診が大切！

腎臓を守るために

- ✓ 腎臓病は自己管理がとても大切！
- ✓ 日々の観察と予防行動をしていきましょう！