

腎臓を守るために **血圧** を管理しよう！

日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）と推計されています。
慢性腎臓病は腎臓の働きが低下した状態のことで、腎臓の働きが低下し続けると人工透析※が必要になります。富士宮市は人工透析※患者が県内トップ!!

※腎臓の代わりに老廃物・余分な水分を除去する治療です。1日4時間前後、週3日の通院が必要になります。

腎臓は細い血管が集まってできているので、
高い血圧が続くと、腎臓の働きが低下しやすくなります。
腎臓を守るために家庭での血圧測定を習慣にしましょう。



| 【血圧管理の目安】 | 診察室血圧 | 家庭血圧 |
|-------------|----------------|----------------|
| 糖尿病や蛋白尿がない方 | 140/90 mmHg 未満 | 135/85 mmHg 未満 |
| 糖尿病や蛋白尿がある方 | 130/80 mmHg 未満 | 125/75 mmHg 未満 |

※目安は個人によって異なります。治療中の方は主治医とご相談ください。
※血圧はゆったりとした時（安静時）に測定してください。

参考) 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

血圧を下げるためにはどうしたらよい？
今から始められることにチェック!

減塩する（6g未満/日）

お塩のとりかたチェックは
こちらから →→→
（静岡県作成・外部サイトリンク）



節度ある**適正な飲酒**（1日1合未満）

禁煙する


適度な**運動**（今より10分/日、多く歩く）

毎日血圧と体重を**測り記録**する

CKDシールは、腎臓の働きが低下した人に
腎臓の働きを考えた薬を渡す目印です。

おくすり手帳

この手帳は貴方の健康増進の為に、お薬の管理をする大切な手帳です。



薬やサプリメントの中には、腎臓に負担をかけるものがあります。CKDシールは、腎臓の働きが低下した人のうち、医師が「薬の処方配慮が必要」と判断した人のお薬手帳に薬剤師等が貼ります。