

一般療法とは？

一般療法には、安静、禁煙、異常時の対応などが挙げられます。運動が腎臓に悪いという確たる証拠はありません。しかし実験的に横になった状態から立ち上がると、腎臓に流れる血液量がかなり減少します。この様な状態を長く続けると尿量も減ります。腎不全の患者さんが昼に長く立ち仕事をするとその間は尿量が少なく、夜間寝ている間に何回もトイレに行くこととなります。ですから余り長く立ち仕事や運動を行う事は腎臓にとって負担になる可能性が有る訳です。時々足を高くして横になったりするのが良いのかも知れません。タバコが腎臓に悪い事は証明されているので、頑張って禁煙しましょう。異常時の対応とは、例えば風邪を引いて食欲が落ちたり、下痢をしたりすると、腎不全の患者さんは容易に脱水になり、腎不全が急に悪化する事をよく経験します。この様な時には直ちに受診して、脱水(体重が急に減っている)の場合には、点滴を受ける必要があります。

風邪にも
ご注意



風邪をはじめとする感染症は腎臓の機能を下げることがあります。また食欲が無くなったり、下痢をしたりすると、容易に脱水になり、急激に腎不全が悪化することがあり、直ぐに点滴などの処置を要する場合があります。

立ち仕事や運動のしすぎは要注意



長時間の立ち仕事や激しい運動は腎臓の負担となることがあります。出来るだけコンスタントな生活を心がけましょう。

たばこは
ガマン



たばこは肺癌の原因であるばかりか、腎臓や心臓にも悪いことが知られています。

お酒は
ほどほどに



適度なお酒自体は腎臓に負担となりませんが、飲み過ぎると血圧を上げたり、無理がたまったりして腎臓に負担をかけます。またお酒の当てには塩辛い物が多いので注意しましょう。