



フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | あなたの腎臓、疲れていませんか？

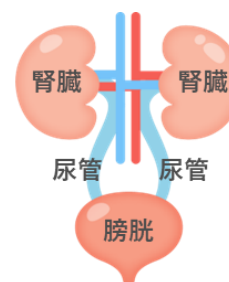
腎臓の健康は全身の元気の源！そんな腎臓の疲れは、フレイルの進行にも影響します。
今月は、腎臓の役割や疲労度のチェック、腎臓を守る生活習慣について掲載します。

腎臓の役割 = 体の中の水分や汚れを
きれいにする**掃除屋**さん



腎臓は、腰あたりに左右1個ずつ
握りこぶし大の大きさ（約150g）

- 体の中の余分な水分や老廃物（食べ物や飲み物のカス等）をろ過（フィルターの役割）し、尿として外に出す
- 塩分や血圧のバランスを整える
- 血液や骨を強くするホルモンをつくる



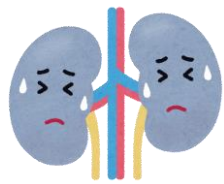
腎臓の疲れサイン（チェックリスト）

【参考】厚生労働省「慢性腎臓病対策」/日本腎臓学会「CKD啓発資料」など。

※あくまで自己チェックのためのものであり、
腎臓病の診断をするものではありません。

☐	（主に顔や足が） むくみやすくなった	⇒	体の水分や塩分を上手く 調整できていないかも	
☐	夜間に何度も トイレに行く	⇒	腎臓の働きが落ちて、 尿を濃く保てなくなっているかも	
☐	尿の泡立ちが 気になる	⇒	腎臓のフィルターからタンパク質が 尿に漏れ出ているサインかも	
☐	血圧が高めである	⇒	水分と塩分の排出が 上手くできていないかも	
☐	食欲不振や 吐き気がある	⇒	老廃物が溜まって、ご飯を おいしく感じにくくなっているかも	
☐	肌のかゆみがある	⇒	老廃物が体に溜まり、 皮膚の表面や神経を刺激しているかも	
☐	息切れや動悸がする	⇒	むくみが肺や心臓に影響し、 酸素が取り込みにくくなっているかも	

腎臓の疲れとフレイルの関係



貧血・筋力低下・疲労感が出やすくなる

むくみや体重変化から、日常活動の意欲低下につながる

食事制限や体調不良で栄養状態が悪化し、サルコペニア（筋肉減少症）を招きやすくなる

相互に
関連



フレイルを
進行させてしまう
結果に...



生活習慣で腎臓を守るポイント

1

● むくみや疲れを見逃さない

顔や足のむくみ、疲れやすさは腎臓が疲れているサインかも。
小さな変化に気づくことが大切です♪



2

● 食欲・体重の変化に注意

食欲不振や急なやせは筋肉量の低下につながります。
日々の変化を記録しましょう♪



3

● 運動で筋肉を維持

腎臓が疲れていると筋肉が落ちやすくなってしまいます。
ウォーキングや体操で筋力をキープしましょう♪



4

● 血圧・血糖をコントロール

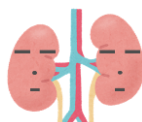
高血圧や高血糖は腎臓への負担になります。
味付けはうす味、甘い物は程々にして、腎臓と血管を守りましょう♪



5

● こまめな受診や健康診断

血圧や血液検査（クレアチニン、eGFRなどの項目）の確認を。
早めの対応が健康を守ることに繋がります♪



腎臓は沈黙の臓器と呼ばれ、症状が進行していることもあります。
日々の生活習慣を整え、フレイル予防と腎臓のケアを同時に行いましょう♪

作成

四日市市中地域包括支援センター
介護予防推進員 看護師



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp