

腎臓病を進行させない・透析にならないために

チェックリスト①あなたの腎臓の機能を低下させる要因

あなたの腎臓の機能を低下させるいくつかの要因のうち、当てはまるものはどれでしょうか？
思い当たるものすべてをチェックしてください。

チェック	カテゴリ	要因	関連しやすい要因
☒	体質	加齢	高血圧、動脈硬化、筋力低下
☒	医療	高血圧	塩分過多、肥満、睡眠不足、ストレス
☒	医療	糖尿病・高血糖	食べすぎ、運動不足、肥満、睡眠不足
☒	医療	脂質異常症	肥満、運動不足、食べすぎ、喫煙
☒	生活	喫煙	ストレス、生活リズムの乱れ
☒	生活	肥満	運動不足、食べすぎ、睡眠不足
☒	生活	食べすぎ・飲みすぎ	肥満、脂質異常症、糖尿病
☒	生活	運動不足	肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧
☒	生活	不規則な生活	睡眠不足、ストレス、食べすぎ
☒	生活	睡眠不足	高血圧、肥満、ストレス
☒	生活	ストレス	高血圧、喫煙、飲酒、睡眠不足
☒	医療	市販の鎮痛薬の常用（NSAIDs）	慢性痛、自己判断での使用
☒	医療	サプリの自己判断使用	健康志向、情報不足
☒	医療	極端な食事制限	誤った情報、自己流の食事制限

