

# 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②あなたが今すぐとりかかれるもの

あなたが今すぐとりかかれるものをチェックしてみましょう。

たまに見直したり、主治医やご家族の方などと話し合って次の目標を決めても良いでしょう。

| チェック                                | カテゴリ | 要因             | 関連しやすい要因          |
|-------------------------------------|------|----------------|-------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 体質   | 定期的に検査を受ける     | 加齢                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 家で血圧を測定・記録する   | 高血圧               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 減塩する           | 高血圧               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 血糖管理と受診を継続する   | 糖尿病・高血糖           |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 健診結果を確認し放置しない  | 脂質異常症             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 禁煙を検討する        | 喫煙                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 体重の変化を記録する     | 肥満                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 間食や飲酒頻度を見直す    | 食べすぎ・飲みすぎ         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 今より少し歩く時間を増やす  | 運動不足              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 起床・就寝時間を整える    | 不規則な生活            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 睡眠時間を確保する      | 睡眠不足              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活   | 休む時間と相談先の確保    | ストレス              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 使用前に医療者へ相談する   | 市販の鎮痛薬の常用（NSAIDs） |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 成分を確認し医療者に相談する | サプリの自己判断使用        |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 医療   | 無理な制限を避ける      | 極端な食事制限           |

