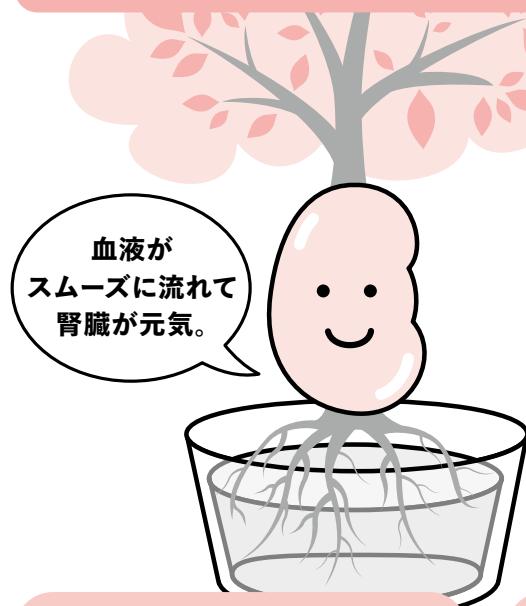


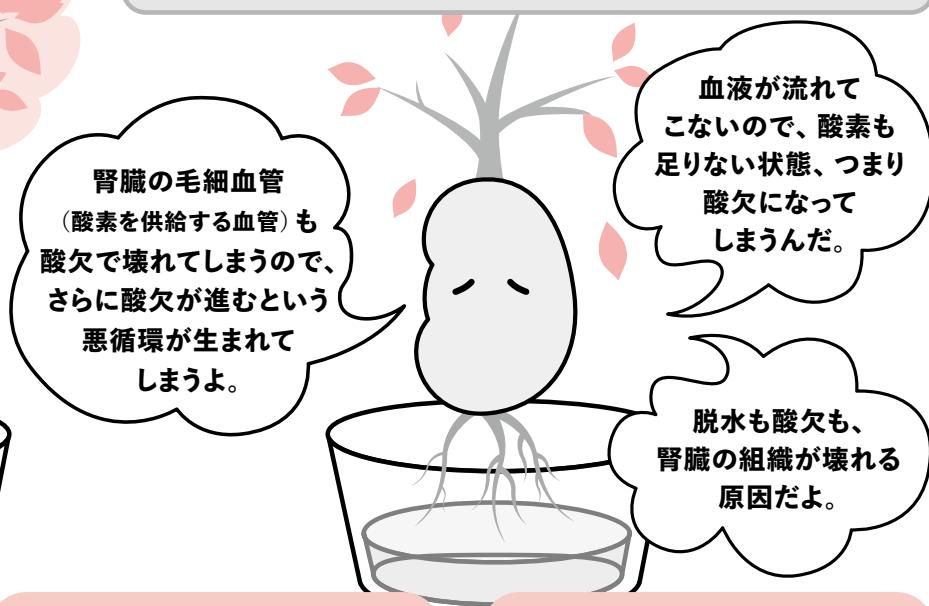
脱水は腎臓に負担をかけます

腎臓は血液をろ過するために、多くの血管が集まっている臓器です。水分が不足すると血流が悪くなり、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。

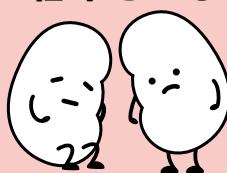
水分が足りている



水分が不足している



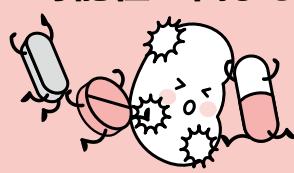
脱水は腎臓の機能を低下させる



体の水分を2%失うと、血液濃縮、尿量減少が起き、老廃物が体に溜まるなどで腎臓に負担をかけます。

脱水で

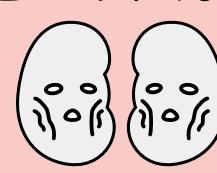
薬で急性腎障害になる可能性が高まる



脱水状態で腎臓に負担をかけるタイプの解熱鎮痛薬を服用すると、急性腎障害 (AKI) のリスクが高まります。

脱水で

急性腎障害を起こしやすくなる



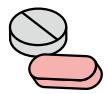
脱水で腎臓への血流が低下すると、酸素や栄養が不十分になり、腎臓の働きが急に低下することがあります。

本人も周りも気づかないうちに、脱水は進んでしまいます。

体調が良いときの体重や血圧を把握しておくと、その変化が、脱水を見つけるサインになります。



体調が悪いときに「お休みしたほうがいい薬」を、あらかじめ主治医に確認しておくと安心です。



監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト
<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック
 PPeCC
ピーベック
<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「jinラボ」
jinラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



脱水から腎臓を守るために— 水分と塩分のバランスが大切です

脱水症とは、体から水分と塩分（ナトリウムなどのミネラル）が失われ、体がうまく働けなくなった状態を言います。

脱水のサイン

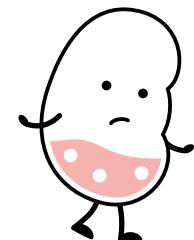
- 口の渴き・唇のひび割れ
- 尿の色が濃い・量が少ない
- めまい・立ちくらみ・疲れやすい
- 皮膚がカサカサ・つまんでも戻りにくい
- 強い口渴・意識のぼんやり・脈が速い

重度になると命が危険！ただちに病院へ。



「かくれ脱水」にも注意

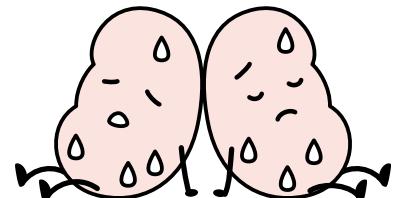
「かくれ脱水」とは、暑さを感じていなかったり、のどの渴きなどの自覚がなくても、知らず知らずのうちに水分不足に陥ることです。



特に、トイレが気になり水分を控えがちだったり、もともと体の水分が少なく、のどの渴きに気づきにくい高齢の方は、1年を通して注意が必要です。

脱水は、汗をかいたり、下痢・嘔吐、食欲不振などで起こりますが、腎臓の機能が悪いとさらに起こりやすくなります。

- 腎臓が水分バランスを保ちにくくなる
- のどの渴きを感じにくくなる
- 利尿薬や血圧の薬で尿の量が増える
- 「水分を控えた方がいい」と思って必要以上に制限してしまう
- たんぱく尿や高血糖で体の水分が失われやすい



CKDの場合、「水分を摂りすぎないように」することはもちろん大切ですが、「必要な水分をきちんと摂る」ことも腎臓を守る大事なポイントです。

体調や季節を考慮し、主治医や栄養士に相談しながら脱水を予防してください。

脱水にならないために、なぜ水分と塩分のバランスが大切なの？

塩分（ナトリウムなどのミネラル）がなければ、水は体の中に留まれません。水分を補給する際には、適度な塩分（ミネラル）も同時に摂り、バランスを整えることがとても重要なのです。



ナトリウムは体内の水分量を常に一定に保つ働きをしているよ。

監修 長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長