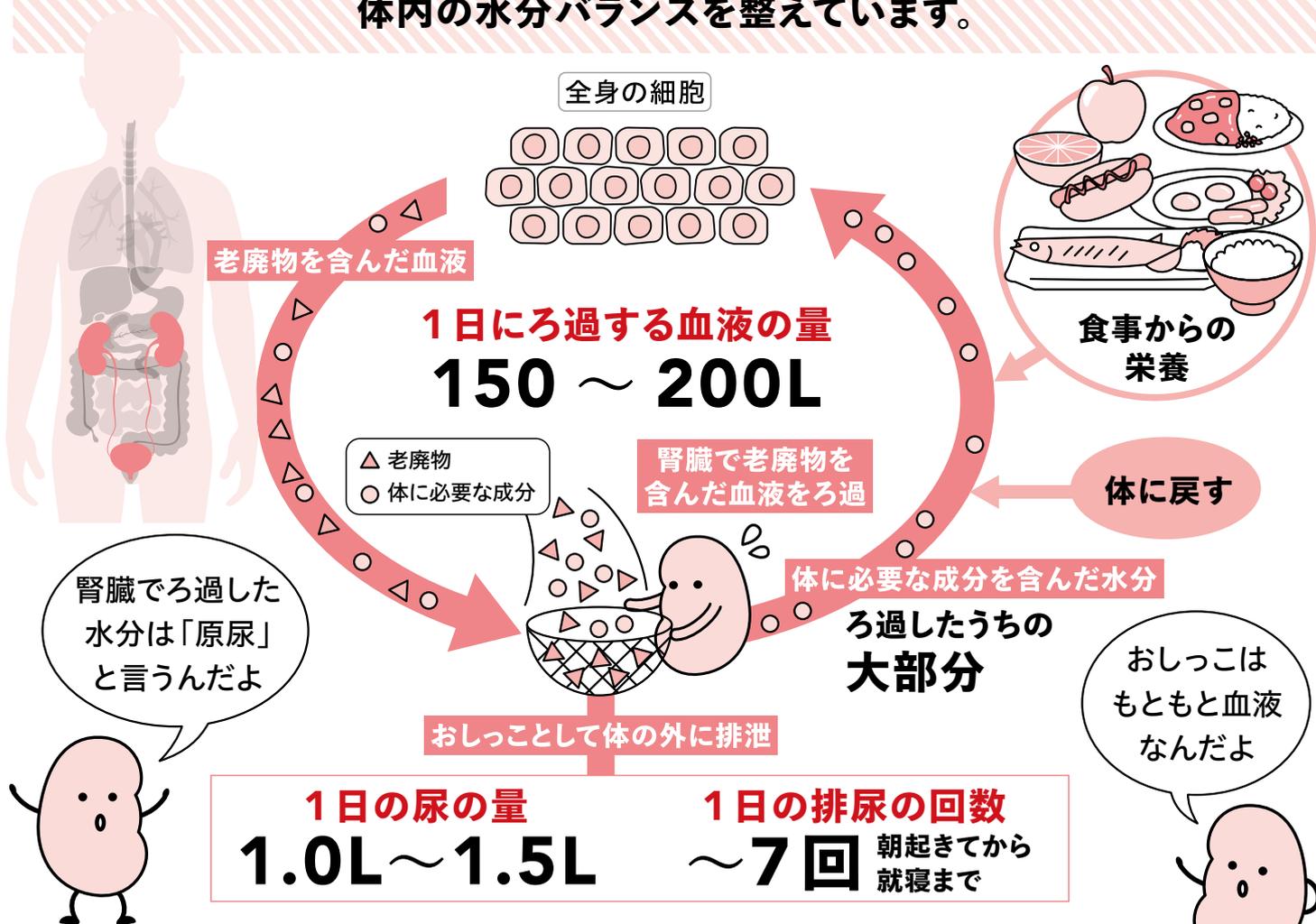


おしっこ (尿) と腎臓

腎臓は血液をろ過したり、おしっこを作って排泄したりして、
体内の水分バランスを整えています。



尿の量や回数で腎臓の状態が分かります。



濃いおしっこを作る力がなくなり、薄いおしっこをたくさん出す必要があるため、頻尿や夜間頻尿になります。

さらに腎臓が弱ると、逆に尿の量が通常より減ってきます。

頻尿・夜間頻尿

起きている間の排尿回数
8 ~ 10回以上

夜間に

2回以上トイレに起きる

多尿

1日の尿の量が
2.5L以上

監修

蘇原 映誠

東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧

東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

運営

一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



みんなで作ろう、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

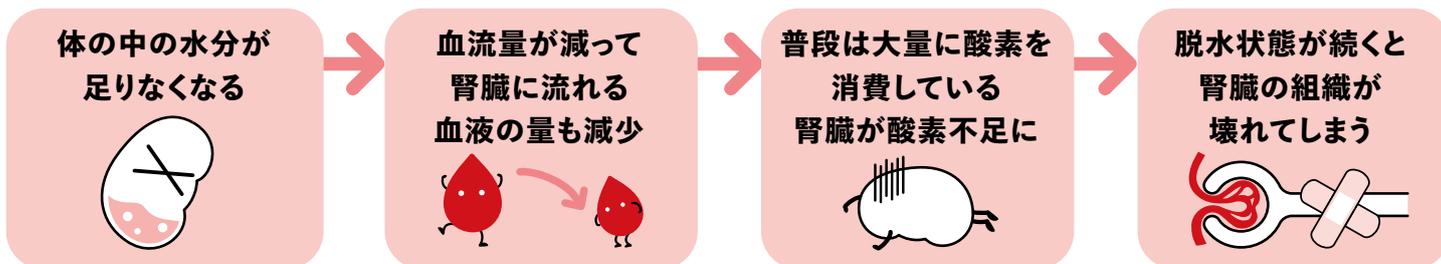


排尿と水分摂取

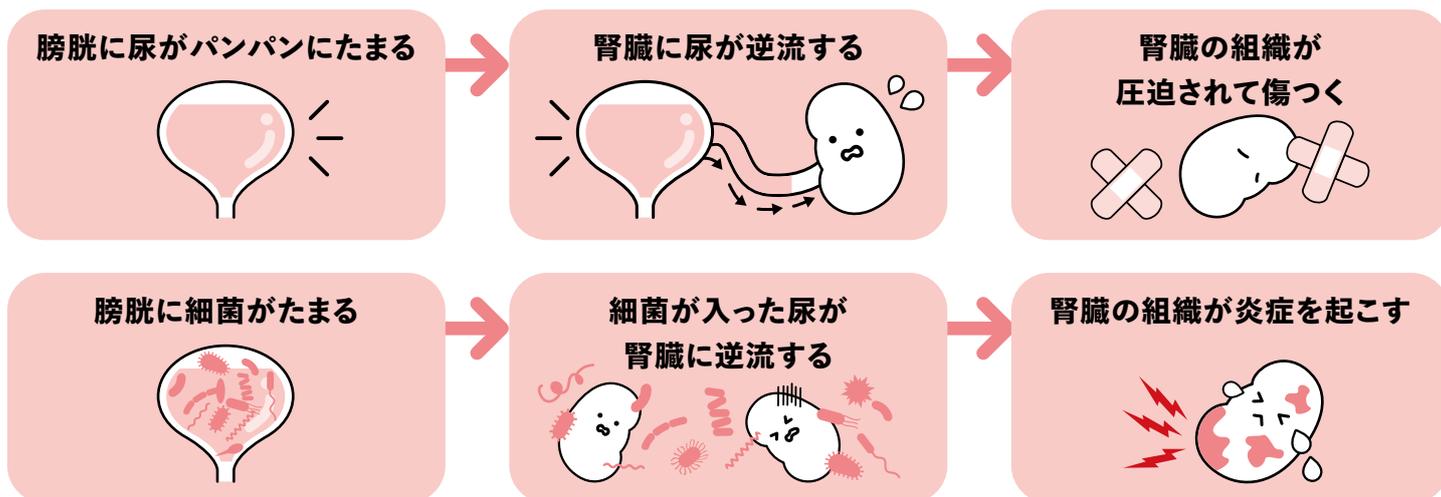
腎臓のために、脱水には気をつけて！ おしっこは我慢しないで！

脱水症状は、腎臓に負担をかけてしまいます。腎臓に負担をかけないために適度に水分を摂取することが大切です。こまめな水分補給を心がけてください。

※腎臓病がかなり進行している方、心臓が悪いと言われている方など、水分制限が必要な場合は主治医に相談しましょう。



排尿を我慢すると、尿が逆流することで腎臓に負担がかかります。圧迫自体も負担をかけますし、膀胱の中で繁殖した細菌が悪さをする場合もあります。



どの位水分を摂ればいいの？

水分が体に溜まることによるむくみや呼吸困難がある場合を除いて、減塩がしっかりできていれば、基本的に水分制限はありません。水分摂取が不十分な場合は腎臓病が進行してしまいます。



監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師