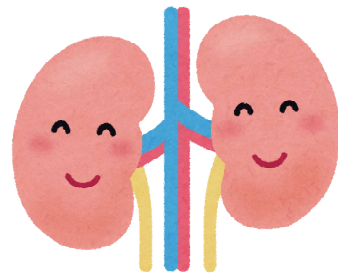


# 働くあなたの腎臓が危ない！？ ～水分摂取はしっかりと！～

## ○腎臓の役割

腎臓は、「身体のフィルター」  
血液をろ過して、老廃物の排出や体内の  
水分量の調整をしています。



## ○脱水と腎臓の関係

- ・脱水になると腎臓を流れる血液が少なくなります。
- ・腎臓が水分を保持しようと頑張りすぎてしまいます。
- ・脱水が続くと徐々に腎機能が低下し、慢性腎臓病(CKD)\*のリスクが高まります。

\*慢性腎臓病とは、腎機能が一定以下に低下する病気です。進行すると透析が必要となることもあります。

### 脱水のサイン

- ・喉の渇き
- ・尿量の減少、  
尿の色が濃くなる
- ・めまいやだるさ  
など



## 今日からできる！～腎臓を守る3箇条～

- ①のどが乾く前に水分補給！  
→1時間にコップ1杯(150～200ml)が目安
- ②水分と塩分を補給！  
→糖分が多い飲料は避け、塩分も適度に摂取
- ③尿の色をチェック！  
→色が濃いと水分が足りていない！

※腎機能が低いと指摘されている方は、医師の指示に従い  
水分摂取を行ってください。