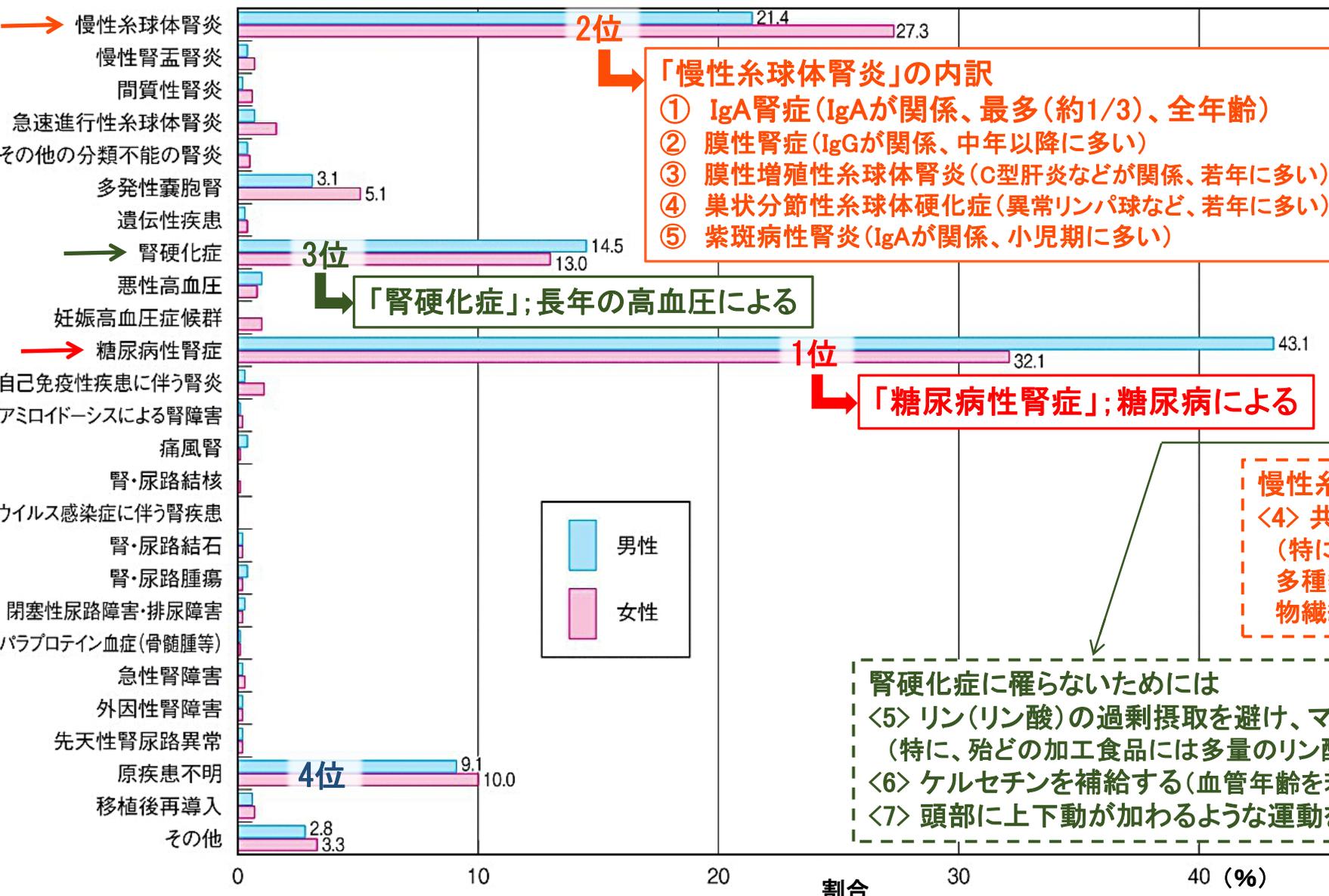


# 腎臓を壊さないための心得 -ベスト7-

## 透析(慢性透析)に至った原因

- 第1位: 糖尿病
- 第2位: 慢性糸球体腎炎
- 第3位: 腎硬化症

慢性透析患者 原疾患と性別, 2023年 — 患者調査による集計



**「慢性糸球体腎炎」の内訳**

- ① IgA腎症 (IgAが関係、最多(約1/3)、全年齢)
- ② 膜性腎症 (IgGが関係、中年以降に多い)
- ③ 膜性増殖性糸球体腎炎 (C型肝炎などが関係、若年に多い)
- ④ 巣状分節性糸球体硬化症 (異常リンパ球など、若年に多い)
- ⑤ 紫斑病性腎炎 (IgAが関係、小児期に多い)

**「腎硬化症」; 長年の高血圧による**

**「糖尿病性腎症」; 糖尿病による**

**腎臓を壊さないためには**

- ・ 糖尿病に罹らない
- ・ 慢性糸球体腎炎に罹らない
- ・ 腎硬化症に罹らない

**糖尿病に罹らないためには**

- <1> マグネシウム不足にならない
- <2> 単糖類や二糖類の過剰摂取を避ける
- <3> 飽和脂肪の過剰摂取を避ける

**慢性糸球体腎炎に罹らないためには**

- <4> 共生微生物叢を健全にする  
(特に健全な腸内細菌叢の構築のために、幼少期から多種類の土壌細菌を取り込み、セルロースを含めた食物繊維の摂取を怠らないようにする)

**腎硬化症に罹らないためには**

- <5> リン(リン酸)の過剰摂取を避け、マグネシウムを補給する  
(特に、殆どの加工食品には多量のリン酸化合物が使われているため、できるだけ避ける)
- <6> ケルセチンを補給する(血管年齢を若返らせる)
- <7> 頭部に上下動が加わるような運動をする(1秒間に2回の上下動。縄跳び、ジョギング)