

**慢性腎臓病  
と運動**

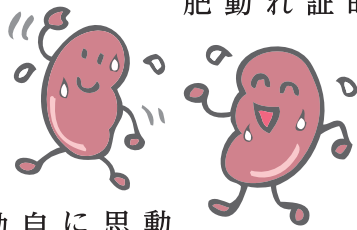


**以前、慢性腎臓病になると運動はしない方がいいと聞きましたが、本当ですか？**



以前は、腎臓の機能を悪化させないため

に、運動は控えた方がいいと考えられていたが、現在は、適度な運動が効果的であると立証され、推奨されています。運動不足により肥満や筋肉量の減少、運動器の機能低下を起す糖尿病



や心血管系の合併症が増加し、慢性腎臓病（CKD）を悪化させることもあります。また、メタボリック症候群の人は、慢性腎臓病になるリスクがあるともい

われています。ただ、一口に運動と言っても、病気の進行状況やその人の体力によっても適度な運動量というものは違ってきます。激しい運動やそれによる脱水が腎機能を悪化させる場合もありますので、運動を始めようと思う方は、主治医に相談しながら、自分に合った運動量を行うようにしてください。



高知高須病院  
腎臓内科部長 池辺 弥夏さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈腎臓内科〉