

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

低下を起こ

すと糖尿病

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

理事長 池辺 弥夏さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈腎臓内科〉