

運動について

腎臓の病気があるからといって、運動ができないわけではありません。不必要な運動制限は、小児の健康・成長発達にデメリットであり、制限が必要な場合でもその程度・期間ともに必要最小限にすべきです。ネフローゼ症候群などで長期間ステロイド薬を服用する場合、肥満や骨粗鬆症のリスクがあるために、適度な運動することはステロイド薬による副作用を軽減するためにも有効です。ネフローゼ症候群で寛解を維持している場合や慢性糸球体腎炎などで腎機能障害がなく尿蛋白量がわずかな場合は、運動に関しては特に制限はありません。もちろん、浮腫が強いときや、急性腎炎症候群などで血圧が高い時などは安静が必要です。また、腎移植を受けた方は、水泳やランニング、強い接触のない運動は良いのですが、格闘技や腹部をぶつける可能性のある競技については危険性があるためにお勧めできません。具体的な運動、スポーツの内容・程度などは、主治医の先生と相談しながら行ってください。

