



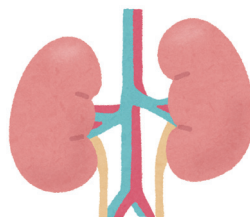
## さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

# 肝腎な腎臓について

今月は、臓器の中でも肝臓や心臓と同じくらい「かんじん」と言われている「腎臓」についてお伝えします。



## 腎臓について

腎臓は大人の握りこぶしほどの大きさで、腰の辺りに左右に1つずつあり、ソラマメのような形をしています。

腎臓の働きといえば、尿を作ることで代表的です。腎臓の中にある「糸球体」と呼ばれる細い血管の集まりが、血液中にある体に必要なものと老廃物などの不必要なものに分け、不必要なものが尿として体の外に排泄されています。

腎臓は他にも、血圧の調整、酸素を全身に運ぶヘモグロ빈を増やす

ホルモンの生成、骨の維持に関わる働きなど、体の調子を整えるためにとても重要な働きをしています。

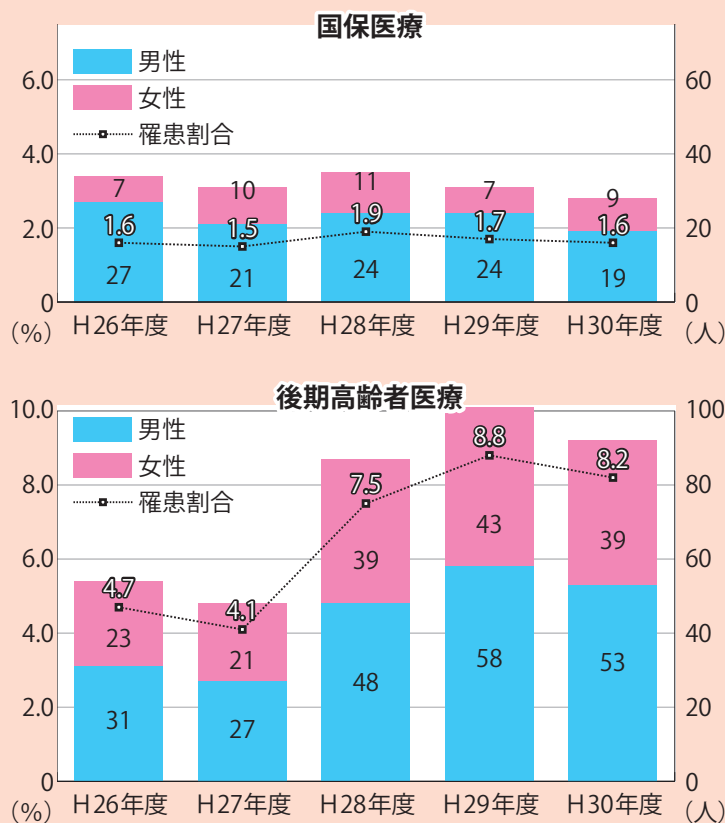
## 慢性腎臓病（CKD）

腎臓の機能が低下したり、腎臓に障害が起こる状態が一定期間以上続く状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。

症状を感じない早期の段階から、腎不全になり人工透析の治療が必要となるまでのかなり幅広い病態を指します。日本では慢性腎臓病の方は1300万人もいると推測されていますが、そのうち症状を自覚している方は少ないと言われています。

慢性腎臓病は高血圧や糖尿病などの生活習慣病が基礎疾患にある方が特に発症しやすいと言われています。また、加齢により腎臓の機能は徐々に低下していくため、高齢の方は発症のリスクがより高まります。佐呂間町においても高齢者の罹患割合が高くなっています。【グラフ】慢性腎臓病の初期は自覚症状がな

【グラフ】佐呂間町における慢性腎臓病有病者数の推移



い場合が多く、徐々に進行していきます。腎臓の機能が過度に低下して末期腎不全となると人工透析の治療が必要となります。日本では人工透析が必要な慢性腎臓病の内、約4割が「糖尿病性腎症」であり、もつと

多くの割合を占めています。また、佐呂間町で人工透析の治療をしている方の多くが、糖尿病や高血圧を患っています。

## 他の臓器への影響について

基礎疾患として糖尿病や高血圧があると、腎臓の細い血管にもダメージが加わります。血管が傷つき、腎臓の働きが低下することで、体の老廃物が体外に排泄されない状況が続き、心臓の病気や脳卒中のリスクが高まります。

老廃物を排泄する働きが低下すると、「リン」が血液中に増加します。例えば、リンが体内のカルシウムと結合すると「石灰化」が起こり、血管が固くなったり血液の通り道が狭くなります。また、余分な水分を体外に排出できないため、体を循環する血液の量が増加します。血管が固くなった、血液の量が増えたと、心臓にいつも以上の負担がかかるとともに様々な症状を引き起こします。

また、腎臓の機能が低下して「カリウム」が排出できずに体内にたまり、高カリウム血症になります。カリウムが体内に過度にあると心臓に悪影響を与え、重篤な場合には心停止につながります。



## 腎臓の病気を早期に発見するために

自覚症状が出にくい腎臓ですが、腎臓の機能を示す指標として次のものがあります。

### 血清クレアチニン

血液にある老廃物の一種で、本来なら尿と一緒に体の外に排出されます。血液検査で調べることができ、数値が高い場合には腎臓の機能が低下している可能性があります。

### 尿タンパク

本来タンパクは尿に出されずに体に再吸収されます。タンパクが尿に出ていると、タンパクを腎臓で回収できていないことになり、腎臓の機能が低下している可能性があります。

### eGFR

腎臓に老廃物を排泄する機能がどのくらいあるのかを示す指標です。血清クレアチニン値と年齢や性別から計算されます。数値が60未満の場合には腎臓の機能が低下や慢性腎臓病が疑われます。

町の特定健診でもこれらの指標を調べることができます。肝臓や心臓だけでなく、腎臓の機能を示す指標も注目してみてください。その他にも尿の色が濃くなったり潜血がないか、泡立っていないかトイレで確認するようにしましょう。また、遺伝も関係するため、ご家族の中で糖尿病や腎臓病などの方がいる場合も注意しましょう。

## 腎臓の健康を保つためには

血圧や血糖値が高い方は特に次のことに気を付けましょう。

### Point 1 食生活

塩分の取り過ぎに注意しましょう。食塩に含まれるナトリウムが水分を引き込むことで、血液の量が増え血圧が上がります。

### Point 2 禁煙

タバコを吸っている方は禁煙を心がけましょう。タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させます。心臓や脳だけでなく、腎臓の細い血管も収縮するため腎臓の機能が低下してしまいます。

### Point 3 運動

運動は生活習慣病の予防だけでなく、人工透析を始めていない場合には腎臓の働きが改善する可能性があります。人工透析を行っている方も医師と相談の上、運動を行うことで身体機能や生活の質の維持につながります。

### Point 4 血流

腎機能が低下してきている方は、腎臓の血流が悪くならないように気をつけましょう。痛みや熱を抑える薬の中には血管を収縮させる作用があるものもあるため、必要以上に使用したり長期間使用するのは避け、主治医の指示を確認しましょう。

また、脱水になると腎臓に流れ込む血液の量が低下するため、こまめな水分補給を心がけましょう。

腎臓は初期症状を感じにくく意識しにくい臓器です。普段から健康的な生活を心がけ、健診などで腎臓の機能が低下していないか定期的にチェックしましょう。