



加地薬局かわら版

2015 年 4 月



🦋 腎臓のお話

腎臓は機能が衰えても、ぎりぎりまで役割を果たそうとするがんばり屋さんです。
そのため、症状がほとんどなく、気づいた時には悪くなっている、ということがあります。

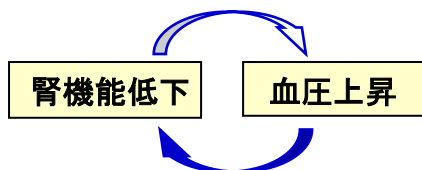
🦋 腎臓のはたらき

腎臓は単純に「尿をつくる場所」ではありません。

- ① 血液のろ過 ————— 血液中の老廃物や毒素ろ過して、尿として排泄。
- ② 体の細胞を働きやすくする ——— 体に必要な栄養素を保ち、体の中の水分の量と濃度を調節。
- ③ 血圧を調節する ————— 血圧を調節するホルモン(レニン)を分泌。
- ④ その他にも、赤血球をつくるホルモンを分泌したり、骨の強度を保つビタミンDを活性化する働きもあります。

腎臓の働きが低下してくると、血液中に不要なものが溜まったり、逆に必要なものが尿に混ざったりします。

また、血液を十分にろ過できなくなると、その危機に対応するため、血圧を調節するホルモンを分泌します。そして、血管を収縮させて血圧を上げ、その圧力によって腎臓に送り込む血液量を増やし、ろ過量を維持しようとしします。この仕組みは一見、理にかなっているように思われますが、**血圧が高くなると、腎臓自体の血管が傷み、結果的には腎機能の低下がより早くすすみます。**また一方で、全身の血管も傷み、動脈硬化を進行させてしまいます。



この悪循環は初期段階から徐々に始まります。
早くから気をつけていきましょう。



🦋 慢性腎臓病(CKD)を予防するために・・・

- ◆禁煙：喫煙は動脈硬化の原因となり、腎機能低下に関係していると考えられています。
- ◆節酒：過度な飲酒には気をつけましょう
- ◆肥満の解消：内臓脂肪の蓄積する腹部肥満では蛋白尿や腎機能低下をきたしやすいです。
- ◆減塩：日本人の1日の食塩摂取量は平均 10～12g。高血圧などであれば 6g 以下が望ましいようです。
塩は、ハムやソーセージ、はんぺん、ちくわ、かまぼこの練り製品、インスタント食品などにも多く含まれています。
摂りすぎには注意しましょう。酢やレモンなどの酸味、薬味や香辛料を利用して減塩を心掛けましょう。

腎臓病は、その程度によって、制限する栄養素や量が変わってきます。医師の指示に従いましょう。

🦋 腎機能の指標

検査項目	内 容
Cr(血清クレアチニン)	筋肉中のクレアチニン(アミノ酸の一種)がエネルギーとして使われた後に発生する‘老廃物’です。腎機能が衰えると体内に残る量が増えます。
BUN(尿素窒素)	体内でエネルギーとして使われたタンパク質の老廃物。食事の影響で変化しやすく、タンパク摂取が多いと高めに。腎機能が衰えると値が高くなります。
eGFR(推算糸球体ろ過量)	腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す値。 腎臓の働きが悪くなると、この値が低くなります。血清クレアチニン値と年齢、性別で早見表(日本腎臓病学会)から推測できます。

検査は他にもいろいろあり、総合的に判断されます。気になることがあれば、かかりつけの医師に相談しましょう。

適度な運動、体重チェック、バランスの良い食事、禁煙を心掛けて、健康な腎臓を保ちましょう。

