

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

山科 百合子

かん腎かなめの

腎臓の話



腎臓は、私たちの身体で大きな働きをする“小さな臓器”ですが、日本では、20歳以上の成人の8人に1人が腎臓病であると考えられています。

(CKD診療ガイド2012(社団法人 日本腎臓学会 編)より)

腎臓の主な働き

- ① 血液をろ過して、老廃物や塩分を尿として排出し、必要な物を再吸収して身体にとどめる。
- ② 塩分と水分の排出量をコントロールすることにより血圧を調整する。
- ③ 体内の体液量を調節している。
- ④ ホルモンを分泌して骨髄を刺激し赤血球をつくる。
- ⑤ 活性型ビタミンDをつくり、カルシウムを体内に吸収させ骨を強くする。

新たな国民病として注目される「慢性腎臓病(CKD)」

慢性腎臓病(CKD)とは、慢性に経過するすべての腎臓病のことをいいます。メタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。

この病気の初期には、自分で感じる症状がほとんどなく、気づくことなく病気が進行していきます。病気が進行すると、夜間尿、貧血、倦怠感、むくみ(浮腫)、息切れなどの症状があらわれますが、これらの症状が自覚されるときには、慢性腎臓病(CKD)がかなり進行している場合が多いです。

腎臓は、あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはないため、早期発見と早期治療が重要となります。

慢性腎臓病(CKD)を早期に発見するために…

定期的に健康診断を受け、尿や血圧、血液の検査結果を確認しよう！

メタボリックシンドロームは慢性腎臓病(CKD)の危険因子です。「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」は、腎臓の働きを低下させる原因となります。

これらの生活習慣の改善は、メタボリックシンドロームとも共通しており、さまざまな病気の予防につながっていきます。

こんな生活習慣は
注意が必要！

- 喫煙
- 過度な飲酒
- 運動不足
- 不規則・偏った食事
- 睡眠不足

