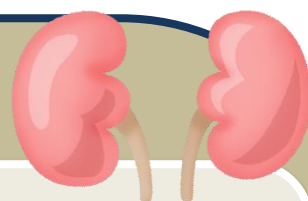


腎機能を保とう

健診結果が返ってきた際に、血圧や血糖値、脂質を気にする方は多いと思いますが、腎機能の確認はしていますか？小さい臓器ですが、老廃物の排出や水分調整等を行っている重要な臓器です。しかし、腎臓が悪くなっても初期には自覚症状がほとんどありません。

慢性腎臓病（CKD）は1つの病名ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していく腎臓病の総称です。日本でも、食生活の欧米化・生活習慣病の増加や高齢化により増えており、**成人のうち8人に1人がCKD**と考えられています。

実は大切！！腎臓のはたらき



① 老廃物の排出(尿を作る)

1日約150Lの血液をろ過している、浄化工場のような役割をしています。ろ過がうまくいかないと、**尿蛋白や尿潜血が+・クレアチンや尿素窒素の数値が上がります**。末期腎不全では体内のゴミが出せず、老廃物が蓄積し、尿毒症となります。尿毒症は**全身の倦怠感、疲労感、食欲低下、吐き気や嘔吐、意識障害**を引き起こし、透析療法や腎移植が必要になります。

② 血圧を調整するレニンというホルモンを出します。

腎臓は、血圧調整に欠かせない臓器です。

腎機能が低下すると、ろ過率を補おうと、腎臓に血液をたくさん流そうとすることで**血圧が上がります**。高血圧は腎臓に更に負担をかけるという悪循環な関係に！

③ 血液（赤血球）を作るホルモンを出す

腎機能低下すると、ホルモンが出なくなり、**貧血**になります。（腎性貧血）



④ 体液量やミネラルバランスを調整する

腎機能が低下すると、体から余分な水分やナトリウムが排出されないので「**むくみ**」を引き起こします。



⑤ 体内のpHを保つ

弱アルカリ性のはずの**血液が酸性**になることも。血液が酸性になると**免疫力が低下**し、様々な病気を引き起こします。**疲労感や脱力感**を感じる事もあります。

⑥ 活性化ビタミンDをつくり、強い骨・歯をつくる

急性腎臓病と慢性腎臓病

一時的に発症する急性腎臓病（脱水・心不全・感染症・熱中症等の原因による）は治療により回復の可能性があります、慢性腎臓病の場合は自覚症状のないままゆつくりと病状が進み、一度失われた腎機能は回復するのが難しいと言われています。

しかし、**早期発見・早期治療を行えば、腎機能低下を遅らせる事が出来ます。**

自分の健診結果を確認してみましょう

検査	項目	説明
尿	尿蛋白 尿潜血	正常値は（-）
血液	クレアチン(CRE)	筋肉を使った後の老廃物。 腎機能が低下して尿で排出されないと、数値が高くなります。 ※筋肉量が多いとクレアチンが増えますが、筋トレをしない方が良いという事ではありません。筋トレは適度に行うことで、健康な体を作ります。
	eGFR 値	腎臓が老廃物を排出する能力。60 以下は注意が必要です。 35～45 以下になると、いよいよ自覚症状が出てしまう可能性があります。



腎臓が寿命のカギ!? 腎臓を大切にして老化を防ごう

リンは、骨や歯を作る際・エネルギー代謝などに必要なミネラルですが、体内に過剰に増えると血管の石灰化を引き起こし、動脈硬化、つまり血管の老化を引き起こします。

近年の研究で、血中リン濃度の高い動物ほど寿命が短いことが分かっています。

リンを体外に排出する役割をもつ腎臓を大切にすることが、老化を防ぐポイントです。

CKD発症には**糖尿病・高血圧・脂質・高尿酸血症**などの**生活習慣病**が関係します。



見直し POINT

- 【**血圧に注意**】塩分過剰摂取をやめる・・・日本人は、塩分摂取が多め。



薄口醤油小さじ1
＝塩分1g
減塩しょうゆ小さじ2
＝塩分1g

1 日の塩分目標値
(厚労省基準)

高血圧の方は
(140/90 以上)
1 日 6 g 未満

高血圧でない方は
成人男性が 7.5g
成人女性が 6.5g 未満。

現状・・・
成人男性 10.9g
成人女性は 9.3g
摂取している！

★血圧が高めの方は毎日測定してみましょう。

- 【**血糖値が高い人は放置しない**】

糖尿病 3 大合併症は網膜症・腎症・神経障害です。

高血糖は知らないうちに腎臓を傷めつけています。

- 【**適度な運動**】【**健康的な食事**】で【**適正体重を維持**】
- 【**水分補給を心がける**】ドロドロ血液はろ過しにくく腎臓の負担です
- 【**禁煙**】【**過度な飲酒はしない**】
- 【**尿酸値が高い方は生活習慣の改善・治療を**】

関節炎だけでなく、「痛風腎」にも注意しましょう！尿酸値が高い状態が続くと、尿酸の結晶が腎臓内にたまり、腎機能を低下させます。

腎機能異常で再検査指示のある方は病院へ。
腎機能低下ですでに医師の治療を受けている方、タンパク質・カリウム等の食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。