

健康だより

第69号 2021年 3月

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。この機会に腎臓について考えてみませんか？
腎臓がどんな働きをしているか、病気を防ぐにはどうしたら良いかまとめました。

腎臓はどんな働きをしているの？

① 老廃物を体から排出する

腎臓は血液をろ過して老廃物や余分な塩分を尿として排出しています。

② 血圧の調整

塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整しています。血圧が高いと、腎臓に負担をかけてしまう恐れも。



③ 血液をつくる

血液の成分である赤血球は、骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモンの刺激を受けてつくられています。腎臓の働きが悪くなると、貧血になる恐れがあります。貧血の主な症状は疲れやすい、動悸、息切れ、めまいなどです。



④ 体液量やイオンバランスを調節

腎臓は体内の体液量やイオンバランスの調節、体に必要なミネラルを体内に取り込む役割も担っています。腎臓の働きが悪くなると、むくみやめまい等の体の不調があらわれる恐れがあります

⑤ 骨をつくる

骨の発育には複数の臓器が関わっています。その中でも腎臓は、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくっています。腎臓の働きが悪くなると、カルシウムの吸収量が減り、骨が弱くなっていく恐れがあります。



腎臓は「あなたの体を正常に保つ」働きをするとても大切な臓器です



腎臓の機能はある程度まで低下してしまうと、もとに戻すことはきわめて難しいとされています。

そのため、早期発見・早期治療がとても重要です。

腎臓を悪化させないための生活習慣

① 禁煙しましょう

喫煙は心血管病などさまざまな病気の危険因子でもあるので、ぜひ早めの禁煙を。



② 過度な飲酒は控えましょう

お酒はほどほどに！



③ 適度な運動を

糖尿病や高血圧症の発症を抑えるためにも運動は重要です。自分の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的に、適正体重を維持しましょう。



④ 規則正しい生活を

夜はゆっくり休み、ストレスや疲れを溜めこまないように。

⑤ 塩分は控えめに！

塩分の摂りすぎに注意しましょう。食塩摂取量の基本は1日3g~6gです。うどんやラーメンの汁は飲み干さない、ハムやウィンナー等の加工食品はほどほどに。

1日1食置き換えてみるのも
塩分控えめの手のひとつ！



腎臓の機能が低下している程度により、カリウムやたんぱく質の摂取にも制限がかかることがあります。

腎臓がどのくらい機能しているか、採血の結果である程度把握することができます。

まずは医師や薬剤師に相談を！