

●健康おおたわら塾●

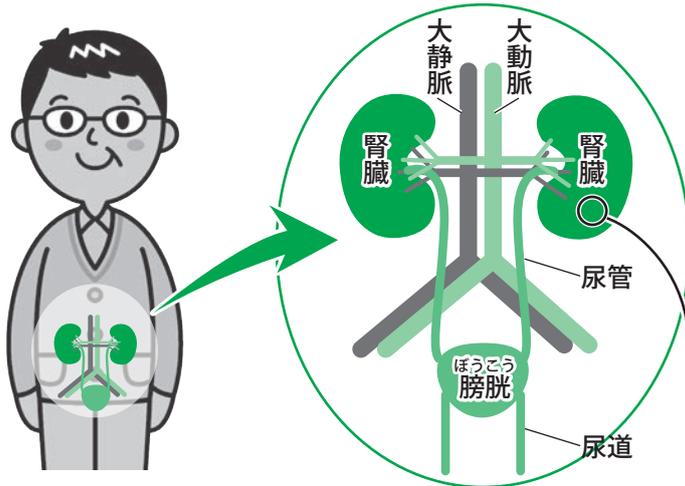
「あなたの腎臓は健康ですか？」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

●毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。

今、世界中で腎臓が悪くなって、透析を受ける人が増加しています。そのため、腎臓病の早期発見と治療の重要性を広めるために「世界腎臓デー」が定められました。健康おおたわら塾では、今月と来月の2回に渡って、「腎臓」をテーマにお届けします。

●腎臓の仕組みと働き



腎臓は、腰の上あたりに2つ（左右1個ずつ）あり、ソラマメのような形をしています。1つの重さが約150gあり、にぎりこぶしくらいの大きさをしています。

《働きその1》

老廃物を排泄する。

腎臓は、血液をろ過して尿をつくります。体内のいらなくなった老廃物や毒素を排泄します。

《働きその2》

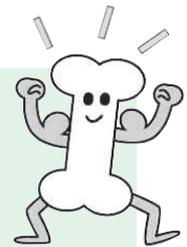
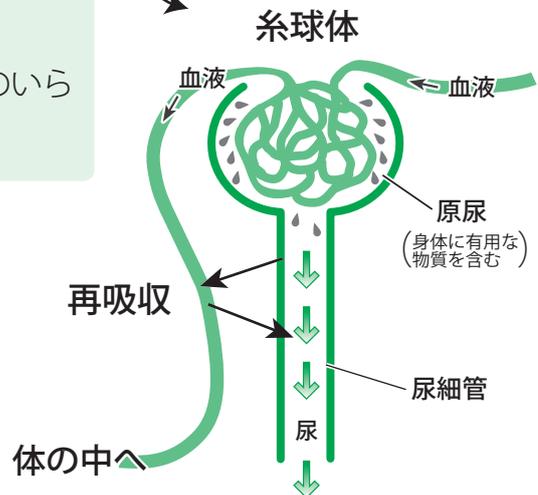
体内の水分量と電解質をコントロールする。

栄養分や電解質など、体に必要な成分を再吸収して体に戻します。水分や塩分は体に必要なだけ再吸収します。

《働きその3》

ホルモンを分泌する。

- ①赤血球をつくるホルモン(エリスロポエチン)を分泌します。
- ②血圧を一定に調整するホルモン(レニン)を分泌します。
- ③ビタミンDを活性化し、カルシウム、リンの吸収を助けます。(骨を強くする)



毎日、腎臓には血液が約150ℓ（お風呂1杯分）流れています。そこで血液がろ過され、そのうち1%が尿になって、体の外に排泄されます。150ℓの1%なので、1日の尿量は1.5ℓになります。ただし、暑かったり、たくさん水分を取った時など、その日の状況によっても尿量は変わります。腎臓は、その時の状況に合わせて尿量の調節もしています。

では、腎臓が悪くなると、どうなるのでしょうか？

（「●腎臓の仕組みと働き」の図を見ながら、お読みください。）

腎臓に流れてきた血液は、まず糸球体（毛細血管の集まり）を通り、血液中の老廃物をろ過して尿のもと（原尿）をつくります。《働きその1》

このうち、体に必要なものは再び尿細管で再吸収され《働きその2》、その後膀胱へと送られ、尿として体の外へ排泄されます。

腎臓の働きが悪くなると、尿酸、クレアチニンなどの有害物質が排泄されず、血液中に溜まります。また、体に大切な糖やタンパク、赤血球が尿中に出ることがあります。

さらに、ホルモンを分泌すること《働きその3》ができなくなるため、貧血、高血圧、骨粗しょう症になることがあります。

●腎臓の働きをみる指標

《尿検査》

○尿たんぱく（腎臓に障害があるかどうかわかる）

【基準値：-・±】

◎尿潜血（腎臓や泌尿器系に障害があるかどうかわかる）

【基準値：-・±】

《血液検査》

◎血清クレアチニン（症状が出る前に腎臓の変化がわかる）

【基準値：0.79mg/dl未満】

◎尿酸（血管の内皮障害がわかる）

【基準値：7.0mg/dl未満】

◎eGFR（糸球体ろ過量：腎臓の働き具合が予測できる）

【基準値：60(ml/分/1.73m²)以上】



※基準値：人間ドック健診成績判定および事後指導に関するガイドライン作成委員会

※「○」は国で指定された項目、「◎」は大田原市独自の項目です。

●eGFR=糸球体ろ過量

「eGFR=糸球体ろ過量」は、どれだけ腎臓の働きが低下しているのか推測できる指標です。血清クレアチニンの検査値と年齢・性別を使い、推算式にに入れて算出します。

eGFRで腎臓の機能を推測することができますが、腎臓の障害をみるためには、尿たんぱくなど、ほかの検査項目も大切な指標となります。腎臓の働きをみる指標全体で腎臓の機能を確認しましょう。

※次回健康おおたわら塾では、慢性腎臓病や腎臓をいたわるポイントについてお伝えします。

《平成25年度 大田原市民健康診査申し込み開始》

大田原市の基本健診では、国で指定された検査項目以外にも、慢性腎臓病の予防につながる検査項目を独自に追加しています。

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが慢性的に弱っている状態をいいます。腎臓は、いったん機能が弱まると自覚症状もなくひそかに進行していくため、早期発見、早期治療が重要です。

健診を受け、自分の腎臓の状態を知って、腎臓病を予防しましょう。