

運動を習慣にしたいな!



りびえる健康サポーター げんきち

「沈黙の臓器」腎臓と慢性腎臓病

「元気」のための基礎知識

Vol. 43

3月第2木曜日は世界腎臓デー!

自分の腎臓、大切にできていますか?編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい! そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材! 耳寄りな情報をお届けします。

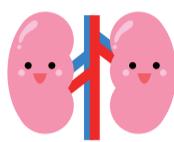
企画:島根県・島根大学医学部

今回の先生

島根大学医学部 内科学講座腎臓内科 准教授 吉野 純 先生



腎臓は血液をきれいにする臓器



腎臓はおなかの後ろ側に左右一つずつあります。ソラマメのような形で、大きさは握りこぶしほど。心臓からたくさん流れ込む血液中の老廃物や塩分を毛細血管でろ過し、不要な老廃物や塩分を尿として排出します。

さらに、体内の水分量やカリウム、塩分の調節をしたり、赤血球の生産や骨の発育といった調節機能を手助けしたりする役割もあります。腎臓の機能が低下すると、右のような症状が現れる場合があります。

腎臓機能低下に伴う主な症状

ビタミンDの活性化障害
骨がもろくなる、骨折

老廃物の排せつ障害
食欲がない、頭がぼーっとする

血圧の調節障害
血圧上昇、脳出血の原因に!

腎臓っていろいろな役割があるね。「縁の下の力持ち」だ!

水分の排せつ障害
体重が増える、足がむくむ、息苦しい



赤血球を作るホルモンの生産障害
貧血になる



「慢性腎臓病」(CKD)は成人の5人に1人

慢性腎臓病は腎臓の機能が慢性的に低下していく病気です。腎臓の状態を測る指標「eGFR」の数値が60未満に低下するか、タンパク尿など腎臓の異常が3カ月以上続くことで診断されます。国内では約2000万人が罹患していると推定されています(2024年)。

初期は自覚症状がほとんどありません。進行すると不要な老廃物や水分を排出できず、むくみや高血圧、貧血などの症状が出始めます。腎臓の働きが高度に低下した状態を「腎不全」といい、腎不全が悪化すると透析や移植が必要になります。

慢性腎臓病の主な原因

加齢、糖尿病、高血圧、腎炎 など

△腎臓機能は加齢とともに低下します

健康診断結果の再確認で早期発見!

病気を早期発見して適切な治療につなぐには、腎臓でろ過できなかった老廃物・血清クレアチニンの値を調べる血液検査とタンパク尿が出ているかを調べる尿検査を受けることがポイントです。血清クレアチニンの値は腎機能が低下するほど高くなります。腎臓の状態を測る指標のeGFRもこの数値と年齢、性別から算出します。

まずは手元にある健康診断や人間ドックの結果を見直し、血清クレアチニンの値を把握しましょう。尿検査でタンパク尿が(+)だけでなく、(±)が続く場合も要注意! 受診の目安です。

自覚症状がほとんどないからこそ、健診や人間ドックを受けたら結果をよく見ないといけないね!



糖尿病や高血圧などリスクが高い人は特に注意が必要です。

適切な治療と生活習慣改善がポイント

腎臓の機能は糖尿病や高血圧などの持病がなくても、加齢によって低下します。ただ、治療や生活習慣改善など総合的に対処して機能低下のスピードを緩やかにすれば、慢性腎臓病の予防や進行を遅らせることにつながります。近年、腎臓を守るより良い薬が出ています。食事面では減塩を心がけ、飲酒はほどほどに。禁煙も重要です。生活面では適度な運動で体重を管理しましょう。管理栄養士や理学療法士の力を借りることも重症化予防になります。



島根県からのオススメ情報

健康な食環境づくり

県では野菜や減塩に配慮した総菜、弁当などを「カラダにまめなメニュー」として認定しています。健康的な食生活の実践に、「カラダにまめなメニュー」をお役立てください。



おいしい・たのしい・ためになる情報はこちら

野菜摂取や減塩のコツ、レシピ等紹介しています。



国保被保険者のみなさまへ「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましょう。

今回のまともメモ♪

慢性腎臓病はみんなに関係があるね。あまり考えたことがなかったな。



イメージがないかもしれませんが、「国民病」ともいえます。「人ごとだ」と思わず、異常がある場合は治療につながる事が大切。かかりつけ医と大きな病院が連携し、生活習慣改善も含めて治療をしますので、気になる方はまずかかりつけ医に相談してみましょう。

私が慢性腎臓病をより詳しく説明した動画はこちらから

しまねMAMEインフォ



抽選でプレゼントが当たる!

3月22日(日)までにご回答ください

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう! より良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間: 1~2分)

アンケートはこちら



6名様

奥出雲和牛特上カルビ焼き肉用(500g)

5名様

島根県産有機野菜・果物セット

5名様

令和七年度産 島根県産コシヒカリ5kg