



腎機能について



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

『腎臓の役割と腎機能障害』

腎臓は背中側の腰のあたりに左右1個ずつある、握りこぶしぐらいの大きさの臓器で、私たちの体を守るためにたくさんの働きを持っています。

腎機能が低下してもすぐに自覚症状は現れません。そのため、気付かないうちに病気が進行していくことがあります。腎機能障害がひどくなると、腎臓病や高血圧などの様々な病気の原因となります。また、反対に糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、腎機能の低下を引き起こします。

腎臓の役割	腎臓の働きが悪くなると・・・
①老廃物の排出 血液を糸球体でろ過し、老廃物や毒素を尿として体外に排出します。	➡老廃物が蓄積する！ ひどくなると、老廃物や毒素が体内に蓄積し、「尿毒症」の原因になります。
②体内の水分量や電解質バランスの調節 余分な水分や塩分、カリウム等を尿として排出し、電解質の濃度を一定に保ちます。	➡電解質のバランスが崩れる！ 体は酸性に傾き、吐き気や食欲不振、むくみ、頻脈などの症状が現れます。ひどくなると意識障害を起こすことがあります。
③血圧の調節 血圧を調節するホルモンを作るための酵素（レニン）を分泌します。 塩分と水分の排泄量をコントロールすることで血圧が調整されます。	➡血圧が上がる！ 血圧を調節するホルモンや体内の塩分・水分のバランスが崩れ、血圧が上がります。 また、高血圧が続くと、腎臓の血管にダメージを与え、さらに腎機能の低下が進みます。
④造血ホルモンの分泌 造血ホルモン（エリスロポエチン）を分泌し、骨髄からの赤血球の生産を促します。	➡貧血になる！ エリスロポエチンの分泌量が減り、赤血球の生産が出来なくなります。
⑤活性型ビタミンD3の生産 カルシウムを骨に沈着させる時に必要なビタミンDを、有効な活性型ビタミンD3に変えます。	➡骨が弱くなる！ 活性型ビタミンD3の生産が低下するため、カルシウムの吸収が悪くなり、骨が弱くなります。



『増えている慢性腎臓病(CKD)』

「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、または両方が慢性的に続く状態を慢性腎臓病（CKD）といいます。CKDの患者さんは日本で1,330万人、20歳以上の成人8人に1人と考えられています。

CKDは自覚症状のないまま進行し、夜間の頻尿やむくみ、貧血、倦怠感などの症状が現れます。また、腎機能の低下がさらにひどくなると、脳卒中や心臓病などの合併症を発症するリスクが高まります。

腎臓の障害はひどくなると自然には治らないため、最終的には人工透析や腎移植による治療が必要となります。人工透析を受けている患者さんは年々増加していて、平成21年には約29万人になりました。

最近では糖尿病や高血圧など生活習慣病の合併症によるCKD患者さんが増えてきています。生活習慣を見直し、CKDも予防しましょう。



腎臓をいたわるポイント

- 水分（お茶・水）をしっかり取り、トイレをがまんしない
- 塩分、脂肪分、アルコールを摂りすぎない
- 肥満の予防・改善
- 十分な睡眠・休養を確保し、ストレスをためない
- 血圧や血糖値に注意

＜裏面もご覧ください＞

『腎機能検査』

腎機能の低下を早期発見し、早期治療をするためには、健康診断などで定期的にチェックをすることが大切です。職場で受診している定期健康診断には尿や血液などによる腎機能検査も含まれています。

～会社で受ける健診の中には、これらの腎機能検査が含まれています～

<尿検査>

- ・たんぱく …腎臓や尿管などに病気や障害があると、尿にたんぱくが出ます。たんぱくは健康な人でも、激しい運動や疲労等によって一時的に出ることがあります。
- ・潜血 …腎臓や尿管、膀胱等、尿の通り道に病気や障害などがあると、尿の中に赤血球が出ます。一過性の潜血や問題のない方もあります。また、女性で生理中の方は、健診結果に影響が出ます。

<血液検査>

- ・尿素窒素・クレアチニン …尿素窒素やクレアチニンは体内で使われたたんぱくの老廃物です。腎機能が低下すると、これらの排泄が十分に行われなくなり血液中に増えてきます。

健康診断で要再検や要精検の結果を受け取った場合は、医療機関で詳しい検査を受けましょう。医療機関では、さらに詳しい尿検査や血液検査、超音波検査、MRI検査などが行われます。



栄養コーナー

キレイなだけじゃない！？菊は昔からの健康食材！

五節句という言葉をご存知でしょうか？日本では昔から、年間にわたり様々な節句が存在していました。そして、宮廷ではその日に節会と呼ばれる宴会を行っていましたが、江戸時代になると幕府がそのうちの5つの節句を公的な行事・祝日として決めました。それが五節句です。そしてその5つとは・・・

- | | | |
|----------------|------|-------|
| ①人日（じんじつ） | 1月7日 | 七草 |
| ②上巳（じょうし/じょうみ） | 3月3日 | 桃の節句 |
| ③端午（たんご） | 5月5日 | 菖蒲の節句 |
| ④七夕（しちせき/たなばた） | 7月7日 | 竹、笹 |
| ⑤重陽（ちょうよう） | 9月9日 | 菊の節句 |

今ではほとんど行事として残ってはいませんが、9月には長寿を願って重陽の節句が行われ、1年のうちでもっとも盛大な行事であったと言われていました。

元々は中国から伝わった行事のようですが、宮中では菊花酒を飲んだり、つぼみの菊の花に綿をかぶせて香りと夜露をしみこませたもので身体を撫でていたりしたようです。

旧暦の9月9日は今の10月頃にあたるため、庶民の間では栗の節句とも呼ばれ、栗ご飯で節句を祝ったということです。現在の9月9日には菊の花もまだつぼみのため、行事としては行われなくなったのかもしれませんが。

中国では、菊の花は不老長寿の薬としての信仰があり、鑑賞用としてより先に薬用として栽培されていました。現在は食用のものも栽培されており、日本では青森県、秋田県、山形県などを中心に様々な菊料理が作られています。今年の秋は不老長寿を願い菊料理を食べながら、昔をしのいでみてはいかがでしょうか？

菊の花の調理法

食用菊を買ってもよいですが、加工品として乾燥させた菊の花を海苔状にしてあるもの（菊のり）が売ってあります。水で戻せばすぐに使えるので、上手に利用しましょう。

菊の花のお浸し

菊の花（生のは軽く茹でて冷ます）に醤油とかつお節をかけ、混ぜ合わせる。

菊の花の酢漬

- ①菊の花は酢少々を入れた熱湯で軽く茹でて、ザルに上げて水気を切りながら冷ます。
- ②酢3、薄口醤油1、みりん、砂糖各適量の割合でまぜて三杯酢を作り、その中に菊を漬けて冷蔵しておく。
- ③胡麻和え、お浸しに適量ずつ混ぜて使うとよい。

菊の花の栄養成分

ビタミンA・B₁・B₂・C・E

食物繊維

カリウム・マグネシウム・カルシウム

効能

- ・血行を良くし、肩こりや冷え性に。
- ・目の疲れをとり、視力回復に。
- ・香りはイライラをしずめて頭痛や不眠症を改善。
- ・コレステロール値を下げ、血栓を予防。