



### 腎臓ってどんな臓器？

腎臓は腰より少し上の背中側に位置する臓器で左右に1個ずつ計2個あります。大きさは大人の握り拳ぐらいで1個重さ約150gです。腎臓は大きく分けて2つの働きがあります。

#### ○尿をつくる

腎臓は尿を作る臓器です。血液から老廃物をろ過し、尿として体外に排泄することです。

また、腎臓には尿の排泄をコントロールすることで体内の水分量を一定に保つ働きもあります。

#### ○ホルモンを作る

血圧を調整するホルモンや赤血球を作る機能をコントロールするホルモン、ビタミンDを活性化して骨を作る働きもあります。

### 早期発見が重要！

慢性腎臓病を発見するには尿検査と血液検査が有効です。

#### ○尿検査

腎臓が正常に機能しなくなるとタンパクや赤血球が尿に漏れ出てしまいます。そのため尿検査ではこれらが尿中に出ていないか調べます。

#### ○血清クレアチニン検査

クレアチニンは筋肉から出る老廃物の一種で通常は腎臓でろ過されて尿として排泄されるため、血中濃度は低くなります。しかし、腎臓の機能が低下するとクレアチニンが血液中に残って、血中濃度が高くなります。

### 腎臓をいたわる冬の過ごし方

#### ①体重の増えすぎに注意

体重計に乗りましょう！

町内の健診結果から腎臓の働きを悪化させている一番の原因としてメタボリックシンドロームがあげられます。冬になると気が付いたら体重が増えていませんか。意識して体重計に乗って今の体重を把握し、場合によっては調整しましょう。

#### ②塩分に気を付けて、おいしい漬物、味噌汁に注意！

腎臓のとても細かな血管は、塩分の過剰摂取により仕事量が多くなり疲弊して血管が死んでしまいます。腎臓にやさしい塩分量は1日3〜6gとされています。

一食2gを目指して適塩を心が

けましょう。※味噌汁1杯で2g程度、たくあん漬け薄切り4枚で1g程度の塩分です。

#### ③血管の保護に効く！野菜を毎食食べましょう。

腎臓を始め全身の血管は野菜に含まれているビタミン類が血管を守る保護材です。できるだけ野菜を中皿1皿、毎食食べるように心がけましょう。

特にビタミンAは人参やホウレン草、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれます。1日分の野菜のうち中皿1皿は緑黄色野菜で摂るように心がけましょう。

#### ④冬場でも水分補給が大切

脱水は腎機能を低下させる代表的な原因です。腎機能の障害が顕著ではなく水分の排泄に問題ない方は水分を十分にとるようにしましょう。目安は1日最低でも1.5ℓが目安です。緑茶やコーヒーをよく飲む方は利尿作用で水分が体から排泄されてしまいます。水やほうじ茶、麦茶などで水分を補給しましょう。

### 慢性腎臓病を防ごう！

慢性腎臓病とは、何らかの原因で腎臓が慢性的に障害され続ける状態を指します。

慢性腎臓病はかなり悪化してからでない症状が出ない場合が多く、肝臓と同じように「沈黙の臓器」と言われています。

慢性腎臓病が進行して腎臓の機能が低下すると腎不全が起きます。腎臓の働きが健康な人の15%未満になると末期腎不全と診断され透析治療が必要になります。

剣淵町内では透析治療を受けている方が同じ規模の市町村と比較して約2倍と多い実態となっております。