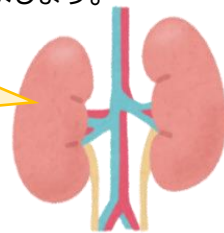




毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。これを機に腎臓について知り、腎臓病を予防しましょう。



重さ:150g/個  
(バナナ1本分)

### 腎臓について

- ・腰あたりに左右1個ずつあります。
- ・小さい臓器ですが腎臓には毛細血管がたくさん集まっており、2つの役割を担っています。

#### 役割①血液をろ過する

- ・腎臓には毛細血管(ネフロン)が数多くあり、1日**150~200L(浴槽1杯分弱)**もの血液をろ過し、不要物を尿として排泄してくれます。

#### 役割②3つのホルモンをつくる

- ①エリスロポエチン(赤血球を作る) ②レニン(血圧を調整) ③活性型ビタミンD(骨を丈夫にする)
- ⇒体のバランスを整える重要な役割を多く担っています

### 腎臓病について

	原因	経過	代表的な疾患
急性	脱水、感染症など	治療で治る	<ul style="list-style-type: none"> <li>*腎盂腎炎:腎臓や膀胱、尿道などの<b>尿路から細菌が侵入し感染</b></li> <li>*糸球体腎炎:ネフロンの中にある<b>糸球体に炎症</b>が起こる</li> </ul>
慢性 (CKD)	糖尿病、高血圧、 加齢など	<b>治らない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*糖尿病性腎症:<b>高血糖状態</b>が続くことで<b>腎臓の血管が壊れる</b></li> <li>*腎硬化症:高血圧によって腎臓の血管が動脈硬化を起こし、糸球体が硬くなることで腎臓の機能が低下する</li> </ul>

#### 慢性腎臓病=CKD (Chronic Kidney Disease)

<慢性腎臓病 CKD の定義>

①または②が**3ヶ月以上**続いている状態です

①たんぱく尿が出ており、腎障害の存在が明らかになっている

②糸球体濾過量(eGFR):**60ml/min/1.73㎡未満**の状態

⇒重度になると、**腎移植**や**透析治療**が必要となるため、**早期発見**することが大切です。

#### 健診の結果はここをチェック!

①尿検査(尿糖、潜血、タンパク、ウロビリノーゲン)⇒どれか**1項目でも+がでたら受診**しましょう!

②血液検査⇒どれか**1項目でも基準値以上であれば受診**しましょう!

・血清クレアチニン(Cre):女性**1.8mg/dl**以上、男性**1.9mg/dl**以上

・尿素窒素(BUN):**29mg/dl**以上、

・糸球体濾過量(eGFR):**60ml/min/1.73㎡未満**

CKDは**自覚症状がありません**。一度悪くなると治らないため、健診などで異常がみられた際は速やかに内科(腎臓内科)受診しましょう。

## 腎臓を守ろう！「腎臓に優しい＝血管に優しい生活！」

腎臓のネフロンは毛細血管なので血管を健康に保つことが大切です

### ①減塩する

1日あたりの塩分：**高血圧の人：6g未滿、女性：6.5g未滿、男性7.5g未滿**にしましょう！

<参考値>日本人の1日の平均食塩摂取量：9.8g⇒目標値の約1.5倍多い(令和5年国民健康・栄養調査より)

### ②至適血圧を保つ（120/80mmHg未滿）

至適＝**最適**という意味です！腎臓の血管は細いため負担がかかりやすく、ダメージを受けやすい臓器です。高血圧になると、血管に負担がかかり、全身の血管が狭く硬く(動脈硬化)なります。

### ③禁煙

たばこには数多くの有害成分が含まれ、動脈硬化の発症、重症化の原因となっています。腎臓の血管にも悪影響なため、禁煙しましょう。

### ④メタボ予防

メタボリックシンドローム(肥滿、高血糖、脂質異常、高血圧)は、CKD発症の危険因子。血糖値、脂質、血圧が要精密検査の方は、**必ず受診し、治療を継続**しましょう！BMIが25以上の方はまずは体重2kgの減量を。そうでない方も食事・運動習慣を見直すことでメタボを予防しましょう。

### ⑤適切な水分摂取をしよう(心臓や腎臓に持病のある方は医師の指示に従ってください)

1日あたり：1～1.5L(こまめに摂る)、**液体のバランスを保つためには水分も大切**です。

\*3L以上は体液が薄まりすぎるため避けましょう(汗をたくさんかいた時や嘔吐・下痢した時は除きます)

## 今月のミニコラム

### 春の睡眠の日（3月18日）

「睡眠の日」は春と秋の2日あります。これを機に、快適な睡眠を目指しましょう！

#### 快適な睡眠のためのチェックリスト（健康づくりのための睡眠ガイドより）

良い睡眠をとる秘訣は睡眠の時間と質の両方が大切です。

#### ①睡眠時間

自分に合った睡眠時間を確保する(目安：6時間以上)

#### ②睡眠の質を高めよう！

質の高い睡眠とは、朝目覚めた時に休まった感覚(睡眠休養感)を感じられる睡眠です。

寝る直前の飲食を避ける（理想は**2時間以上空ける**）

日中適度に体を動かす（運動習慣を身につける、歩行速度を速める等）

慢性疾患を治療する（糖尿病、高血圧、がん、うつ病など）

⇒生活習慣改善が睡眠にも良い影響を与えてくれ、一石二鳥です！



参考 URL

・厚生労働省：e-ヘルスネット CKD 慢性腎臓病 ・MSD マニュアル家庭版

・日本腎臓学会：CKDと肥滿・メタボリックシンドローム ・厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド 2023(案)