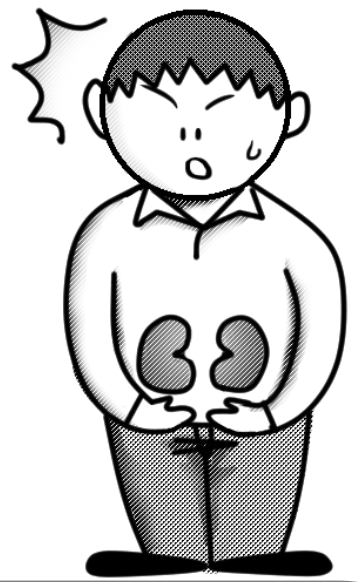


あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓は糖尿病だけでなく高血圧でも傷つきます！

厚生労働省で3年に1回行われている患者調査（平成26年度時）の結果、CKD（慢性腎臓病）と診断され継続的に治療を受けている人は29万6000人となっています。腎臓病は決して珍しい病気ではありません。腎臓病になる要因としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症等の生活習慣病が強く関係しています。



腎臓は重要な臓器

①尿をつくる

1つの腎臓には0.1~0.2mm程の小さな毛玉のような毛細血管の塊（糸球体）が100万個あり、そこで血液をろ過して尿を作っています。

⑤ビタミンDを活性化して骨を強化する

活性化されたビタミンDは骨を作る為に欠かせないカルシウムの吸収を促します。



④血液を作る働きを助ける

血液を作るよう促すエリスロポエチンというホルモンを分泌します。

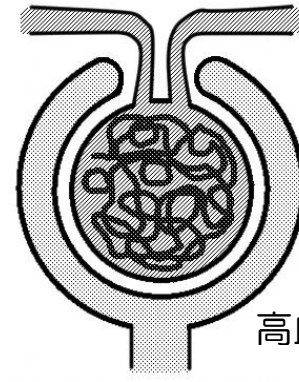
③水分・電解質を調整する

尿に体の中の余分な水分や、カリウム、ナトリウム等の電解質を出して、バランスを整えます。

②血圧を調整する

血管を縮めて血圧を上昇させる働きのあるレニンというホルモンを分泌・調整しています。

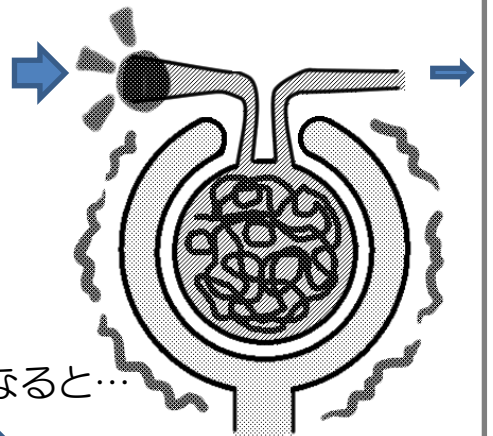
血流



尿の素（原尿）

高血圧になると...

糸球体の入り口が血圧で伸びきったパンツのゴムのように広がってしまう

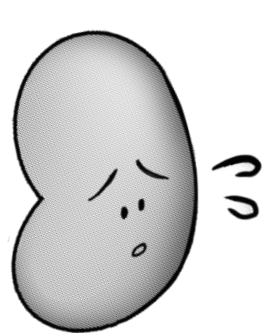


入口が広がると、どっと血液が入ってきて糸球体が傷つく。すると、血液をこす力が低下する。

→ 本来は出ないはずのたんぱく質や糖が尿へ。（たんぱく尿や尿糖）

腎機能低下と高血圧の負のサイクル

腎臓と血圧は影響し合っています。どこかが悪くなると、巡り巡って悪い連鎖が起こってしまいます。



血液量の増加

血液

尿に出せなかった水・塩分がたまり、塩分はさらに水分を呼ぶので、血液量が増える。

腎臓機能の低下

腎臓が痛むと尿をつくる力が弱くなり、余分な水分・塩分を尿に出せなくなる。

心臓

血圧が上がる

血液量が増えれば血圧も上がる。→血管に負担がかかり傷つき、動脈硬化へ。

血液

腎臓への負担が増大

血圧が上がると腎臓に入ってくる血液量が増え、糸球体も高血圧になる。

腎臓

ろ過

尿

高血圧の基準は140/90mmHg以上（自宅測定の場合は135/85mmHg以上）です。

脳や心臓、腎臓など、重要な臓器は共通して血管が細く枝分かれしており、高血圧に弱いという特徴があります。なぜそのような構造なのかというと、昔は今のよういつでも食べ物が手に入る状況ではなく、塩分も貴重なものでした。食事がとれずに低血圧になるリスクが高かったのです。そこで、人間は低血圧の時でも重要な臓器に血液を送ることができるように進化していきました。現代では食料が豊富にあり、塩分の摂りすぎになりやすい環境ですが、体は高血圧の状態に合うようにできていないのです。

腎臓は二つ合わせて250g（ジャガイモ2個分）ほどの小さな臓器ですが、腎臓には1日に血液全体の約20%（約風呂おけ一杯分）が流れ込みます。糸球体の毛細血管の太さは髪の毛の10分の1位と細いうえに、こし出すためにほかの毛細血管の約4倍の圧力がかかっています。ただでさえ普段から高い圧がかかっている臓器なのに、高血圧状態が続くとどうなるでしょう。腎臓を守るには血圧のコントロールが大切です。

健診で分かる腎機能

健診で行う血液検査で腎機能を確認することができます。腎機能が下がると老廃物を排泄できなくなります。そこで、血液中の老廃物の濃度を以下の項目から調べます。

尿素窒素（BUN）：正常値 8.0~20.0mg/dl

クレアチニン（Cr）：正常値 男 0.65~1.09

女 0.46~0.82mg/dl

クレアチニンの値をもとに、年齢・性別からeGFRという数値も計算できます。eGFRは、腎臓の中にある糸球体がどれくらい老廃物をろ過することができるかを示す値です。正常値は60%以上です。eGFRが10%以下に下がった場合には、人工透析になってしまいます。

腎機能の推移をみるためにも年1回は健診を受けましょう！

詳しくは裏面をご覧ください