

腎臓を守ろう!!

腎臓は、動脈硬化や糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病と関連の深い臓器です。腎臓病が悪化すると、体内から老廃物を除去出来なくなり、最終的には透析や腎移植が必要になります。

透析と聞くと、自分には関係ないと思われるかもしれませんが、悪い生活習慣がこわい結果を招きます。今回は、腎臓を守る方法について紹介します。

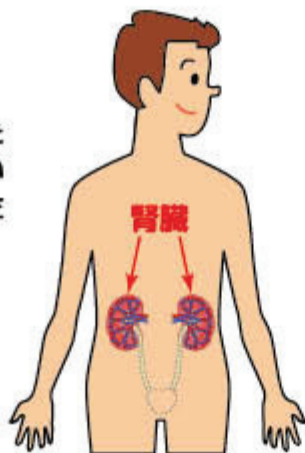
からだを大切に
健康長寿情報を発信します。

腎臓とは?

ソラマメに似た形をした大人の握りこぶしくらいの臓器で、腰のあたりに左右対称に2つあります。

【働き】

主に尿をつくり
ます。
(老廃物を体から外に出しています)



悪い生活習慣

食べ過ぎ、飲み過ぎ、
運動不足、喫煙、ストレス など

生活習慣病

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、
メタボリックシンドローム など

慢性腎臓病・腎障害 蛋白尿、血尿などの 尿異常

腎機能の
低下

末期腎不全

人工透析が
必要になる

悪い生活習慣を
続けていると、脳卒
中、心筋梗塞、心不
全といった合併症
にもつながります

末期腎不全で人工透析となったAさんの事例

気づくような症状は
ありません
(健診は受けていなかった)

61歳



体が
だるい

62歳

貧血

吐き気



むくみ

受診

腎不全でした

いきなり透析になる
なんて、もっと早く
気づきたかった

即入院
即透析



この段階で気づくにはどうすればよかったのでしょうか?

Aさんが健診を受けていたら気づくことができました!

腎臓の動きは、①年齢 ②性別 ③血清クレアチニン値
で見ます。

これは血液検査でしか分かりません。

血清クレアチニンとは、血液の
中にある物質で、腎不全の場合
は、血清クレアチニンがたまって
きます。

そこで
健診が
重要に
なります。



奈良県の市町村が実施する
「特定健診」では、人工透析予
防のため特別に血清クレアチ
ニン検査を追加しています。

ぜひ健診を受診してください



一言アドバイス

県立医科大学
卒後臨床研修センター
臨床研修ディレクター
(循環器・腎臓・代謝内科兼任)

准教授の赤井靖宏さんにお話を
伺いました。

健康長寿の秘訣は、腎臓にあります。腎臓
を守ることが健康長寿につながります。腎臓
病は症状がありませんので、1年に1回は
必ず健診を受けましょう。

また、毎日の生活習慣が重要になってき
ます。「食事は1口残す」「塩分を控える」など、
1日1我慢をはじめてみませんか?