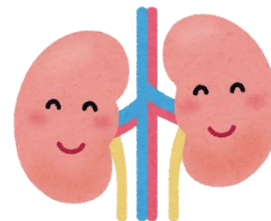


# かん『腎』かなめ！

## 腎臓の大切さを知っていますか？

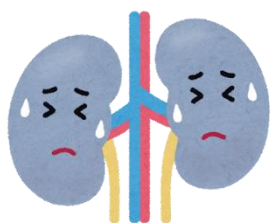
### 腎臓の働きとは？

腎臓に「尿をつくる(老廃物を排泄する)」働きがあることはよく知られています。その他にも、



- 「水分や電解質などの、からだの中でのバランスを整える」
- 「血圧を調節する」
- 「からだで働けるビタミンDをつくり、骨を丈夫に保つ」
- 「赤血球をつくる働きを助ける」

など、目に見えないさまざまな働きをしています。腎臓は、わたしたちのからだを正常に保つために、とても重要な臓器です。

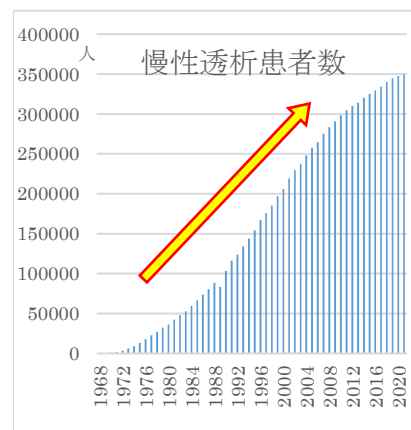


この腎臓の機能が低下し、本来の働きが果たせなくなってくると血液中に老廃物が溜まり、様々な尿毒症症状が出現します。一定以上に悪化すると透析治療の導入となります。

### ここ50年間人工透析治療の患者数が増え続けています！

人工透析とは腎臓の代わりに機械に血液を通して人工的に血液中の余分な水分や老廃物を取り除き、血液をきれいにする治療法です。透析療法では1回につき4時間程かかる治療を週3回程度通院して受け続けなければなりません。

透析患者数は年々増加傾向にあり、2020年末の慢性透析療法を受けている患者総数は34万7671人にものぼります。



### 腎不全を防ぐために！

不健全な生活習慣、例えば肥満の元凶となる食習慣や運動不足、喫煙等々は、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中、高尿酸血症などいわゆる生活習慣病を引き起こします。これらは慢性腎臓病(CKD)とも深く関わり合っています。普段から腎臓を守るために腎臓に負担をかける以下の因子をコントロールすることが大切です。

#### (1) 糖尿病

糖尿病では、高血糖状態が長く続いていることにより腎症が引き起こされます。

#### (2) 塩分摂取、高血圧

腎臓と血圧は深く関わり合っています。塩分(食塩)を摂りすぎると高血圧を発症しやすくなります。高血圧が長く続くと腎臓の血管が傷み動脈硬化による腎臓病「腎硬化症」を発病しやすくなります。

#### (3) 脂質異常症

中性脂肪と悪玉コレステロール値が高くなると、動脈硬化の原因となります。

#### (4) 高尿酸血症

血液中に増えすぎた尿酸が、腎臓に蓄積して炎症を引き起こします。

