

腎臓(じんぞう)は、血液を濾過(りふか)し、体内に生じた老廃物を尿中へ排泄します。腎臓には「糸球体=毛細血管のかたまり」を包むボーマン嚢(のう)と呼ばれる袋があります。一個の糸球体とボーマン嚢とこれらに続く尿細管の一組を『ネフロン』と言い、左右の腎臓で計2百万個も存在します。ネフロンの数は生まれつき決まっていて一度傷つくと再生されないが、常に働くのは全体の約10%なので、片方の腎臓のみでも日常生活に支障ありません。

約1%の無機質です。

心と からだの栄養

能岡 浩 [40]

にもなるが、水・ブドウ・無機質などは尿細管を通る間に殆ど再吸収されて血中に戻されるので実際に尿として膀胱（うこうつ）から排泄され量は一日に1～2㍑す。一方、体に不要となた物質（アンモニア・素イオン・ナトリウム・

●血液検査Ⅱ尿素の高さは、腎臓の機能を示す指標です。糸球体の濾過の働きが低下すると尿素濃度が上昇します。尿素は腎臓から排泄される窒素（BUN）とクレアチニンの量を調べます。食べたタンパク質を消化する過程で、尿素が体内で分解されて生成される尿素は、腎臓から排泄され、血液中には微少しか存在しないが、腎病になるとBUN値が高くなります。クレアチニンは筋肉運動により生じる老廃物で、腎臓が悪化すると血中に多くなります。

（仏教的な考え方では、人間の病気を総合すると四百四病もある。だから病気と戦うのではなく上手に付き合い、焦らずに自然治癒（ちゆ）力を高めることが大切だ。信心を頂くと「大悲無捲常照我」仏様が常に私を照らし守って下さっている」と人生での苦しみは変わらないが、私の心を支えてくれる他を感じようになる。病気と寿命は別問題だ。現在A子さんは「明日は死ぬかもしないから、今を楽しまなきゃ生きていってもつまらない」と一度々旅行したりして悲壮感はありません。その活動的な生き方が健康法であり、病気と共にできるA子さんを見習いたいのです。（大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授）