

腎臓の働きと、慢性腎臓病とのつきあい方

南学一正田（東京大学大学院教授）

◎腎臓は、背中側の腰の上辺りに左右1対(2個)あり、

1つの大きさは、握り拳1個分ほどです(左図)――。

腎臓には1分間に約1㍑の血液が流れ込み、私たちの

健康を保つために、次のような大切な働きをします。

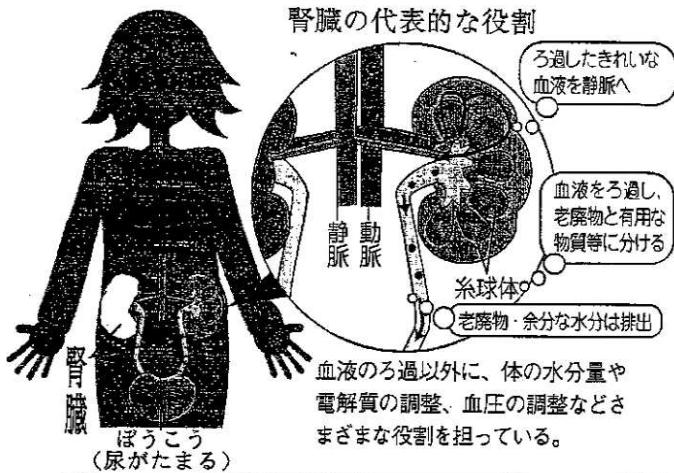
①血液成分の選り分け＝血液は、酸素と栄養を全身に運びます。体中を巡って来た血液は、腎臓の糸球体で濾過され、体に必要な栄養素は回収・再利用され、不要な老廃物や毒素・水分は、尿として膀胱へ排出されます。

②体液量とナトリウム(食塩成分)などの調整＝人体の約60%は水分で、腎臓で濾過された水分の99%は再吸収され、体内に戻ります。腎臓の働きが悪いと、血管内の水分が増え、血圧が上がり・浮腫んだり・心臓に負担がかかり、『心不全』を起こしたりもします。また、人体に約60兆個もある細胞は、水分・タンパク質・無機質(ミネラル)などからできており、腎臓は無機質の成分を調整して、細胞の正常な働きも保ちます。

③ホルモンの分泌＝腎臓は、血圧を調整するホルモン・赤血球を作るホルモンを分泌します。また、骨を作る時に関与するビタミンDを活性化する働きもあります。

●『慢性腎臓病』とは、腎臓の働きの低下が慢性的に(長い状態が長く)続く病気です。現在の日本では、成人の約8人に1人が慢性腎臓病ですが、早期に発見し・治療すれば、元の状態にまで治る病気です。

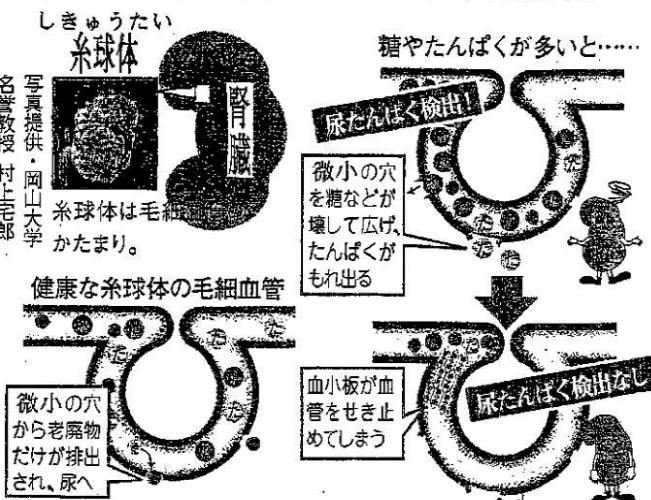
図-1. 腎臓の大切な働きは?



血液をろ過し、有用な物質は再利用、老廃物は排出する。

らうはいぶつ・ほいしゅつ

図-2. 見過ごされる腎臓病



糸球体の毛細血管が詰まると、尿たんぱくが出ないことがある。

平成25年9月14日「ためしてガッテン」

平成25年6月10日と17日に放送

◎慢性腎臓病の多くは自覚症状が無いまま、腎臓の働きが徐々に悪くなり『病気だ』と気づきません。腎臓の働きが悪くなると脳卒中・心筋梗塞など全身の病気につながり、早く見つけ・治療を受けることが重要です。

★腎臓の働きが著しく悪くならない限り、自覚症状は現れません。腎臓病になると元の状態に戻すことがで

きません。腎臓の働きが正常なら、タンパク質は(分子が)大

(1)タンパク尿検査＝尿中のタンパク質は(分子が)大き

きません。腎臓の働きが正常なら、タンパク質は(分子が)大

(2)血清クレアチニン検査＝血液中に含まれるクレアチニンは、筋肉中のタンパク質が代謝された老廃物

(燃えカス)の一種で、健康な腎臓は尿中に出します。

が、腎臓の働きが悪いと、糸球体で十分に濾過・排出

されず、血液中のクレアチニン量が多くなります。

▼(1)と(2)の検査の2つとも・または(1)か(2)のどちらかの異常値が3ヶ月以上続くと、慢性腎臓病です。

※生活習慣病は、「慢性腎臓病」の原因になります。

高血圧・糖尿病・メタボ(内臓脂肪症候群)・肥満の人

やLDL(悪玉)コレステロール値が高い人・喫煙す

る人などは、定期的に検査を受けましょう。