



腎臓って どんな臓器？



保健師からの
ちよつと
いらはなし！

1 腎臓の役割

腎臓は、血液のクリーニング屋さんです。体に必要なものを残して、いらぬものは捨てます。まず①糸球体（血液をこす部分）、ここでは血液中の粒の大きい成分、赤血球、白血球、血小板、たんぱく質などが体に戻され、残ったものはさらに先に進みます。これは原尿とよばれます。

次に②尿細管、ここでさらに必要なものを体に戻して、余分な水分とともに尿を作ります。

体重62.5kgの場合、おおよそ風呂1杯分（150リットル）にもなります。そのうち99%が体に再吸収され、1%が尿になって外に出ます。

☆ご自分の1日の尿量を計算してみましょう。

自分の血液量(自分の体重×0.08) × 0.2 = 1分間に腎臓に流れ出てくる血液量(ℓ)

1分間に腎臓に流れ出てくる血液量 × 144(60分×24時間) = 1日の尿量(ℓ)

2 腎臓の機能が悪くなる原因は？

腎臓の中の糸球体は細い血管が糸の球みたいに絡まっています。太さはシャープペンの芯くらいです。また血管の壁もうすくなっています。そのため、血圧が高い、血糖が高い、脂質異常がある、尿酸値が高いといったことなどに対してとても弱いのです。これらの症状、どこかで聞いたことがありますね。そうです、生活習慣病の原因ともいわれている要因です。生活習慣病は腎臓を悪くする大きな原因の一つです。

3 腎臓が悪くなるとどうなる？

腎臓の血管が痛むと、老廃物や余分な水分が体にたまる（むくみ）、血圧があがる、貧血になる、骨がもろくなる、体の電解質のバランスが崩れるなどの症状がでてきます。さらにすすむと、血液や組織液の成分を保てなくなります。成分が大きく変わってしまうと人間の細胞は生きていくことができなくなってしまいます。

4 腎臓の状態を知るには？

GFR（糸球体ろ過量）で糸球体の血液をこす能力を見ることができます。GFRは最初の腎臓の働きを100%とした場合の、現在残っている糸球体の能力を表します。例えば、腎臓の仕事が100あるとすると、通常の腎臓は100人で仕事をしています。しかし腎臓が悪くなると何人かが疲れて働けなくなり80人で100の仕事をするようになります。この場合のGFRは80%となります。GFRは年齢と血液検査のクレアチニンから計算することができます。ご自分のGFRを知りたい方は保健師にお問い合わせください。

また、血液検査や尿検査からもおおよその腎臓の状態を知ることができます。定期的に健康診断を受け、腎臓の状態を確認してみてください。