

# 腎機能に異常があったら…

腎臓病は、かなり進行しないと自覚症状があらわれません。健診で腎機能で異常がみつかったら、悪化する前に早期治療で進行の速度をゆるめることが必要です。慢性腎不全になり悪化すると生命に関わり、人工透析や腎移植が必要となります。高血圧や糖尿病の合併症としての腎不全が増加していますので、これらの病気をもっている人も注意が必要です。

腎機能に異常が認められたら、定期的な検査が必要です。

## 腎臓のはたらき

### ① 尿を作る

腎臓の中の糸球体でろ過されて、尿細管を通過して腎盂に集まり、尿管を通過して膀胱にたまり、排尿されます。

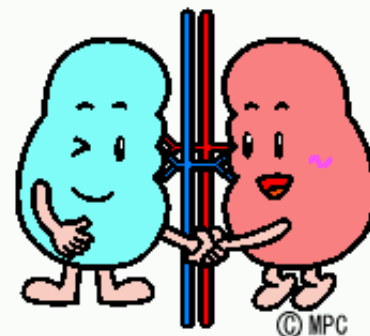
### ② 赤血球をつくるホルモンを作る

赤血球は、エリスロポエチンというホルモンの働きによって骨髄で作られます。

このエリスロポエチンを分泌しているのが腎臓です。腎不全になると貧血が起こります。

### ③ 体の酸度を調節する

腎臓の尿細管で、水、塩分、重炭酸イオンをろ過した後、再吸収して体の酸素が適当になるように調節しています。



腎臓は左右の腰のあたりにあり、そらまめの形をしています。大きさはちょうど握りこぶし程度です

## 腎炎について

### ●慢性腎炎

成人に最も多い

20～40代の男性に多い

急性腎炎から慢性腎炎になることもあるが、原因不明で風邪や健診時に発見されることが多い。腎臓が元に戻ることはないのですが、現在では生命の危険はそれほど高くありません。徐々に進行するため末期まで無症状で経過することも稀ではありません。

### ●急性腎炎

β溶血連鎖球菌感染症の後2～3週間後に発症学童に比較的多い。学童がかかってもふつうは1ヶ月程度で自然治癒。

死亡率は今でも高いが、良くなれば腎臓がほぼ正常に戻る可能性もある。

症状：むくみ、呼吸困難、嘔吐、だるさなど

# 日常生活での予防

## 規則正しい生活

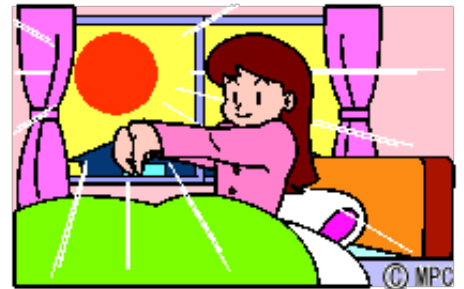
睡眠をきちんととり、腎臓に負担をかけないようにしましょう。  
睡眠不足、過労、過剰なストレスは腎臓に負担をかけます。

## かぜ

かぜをひいて10日～2週間程後に身体のむくみがでたら、急性腎炎の可能性があります。  
かぜをこじらせないようにきちんと治しましょう。  
また、バランスの良い食事、適度な運動で抵抗力をつけておきましょう。

## 高血圧、糖尿病

この状態が長く続くと、腎臓に負担がかかります  
糖尿病の合併症の腎症が、人工透析の要因として一番多いのです  
高血圧、糖尿病が悪化しないよう、コントロールしまし  
う



## 食事

塩分控えめの食事で腎臓に負担をかけないようにしましょう。  
※腎臓病の食事療法について  
病気の種類や進行度によって全く違ってきますので、医師の指示にしたがってください。

# 自分でできるチェック項目

## 血尿

目で見えて分かるような真っ赤な尿は、膀胱や尿道に問題があり、黒っぽい尿は腎機能障害の可能性があります。

## むくみ

腎臓が悪いとまぶたと足のすねの外側にむくみがでます。  
指で押した後もどらなければむくみが考えられます。

## 背中痛、腰痛

結石の場合、激しい痛みがおこります。  
早急に病院を受診しましょう。

