

新型コロナウイルスの関係で生活様式が変化し、1年以上が過ぎました。少し不自由さを感じながらも、今の生活様式に慣れてきていることを実感するこの頃ですが、皆さまはいかがでしょう。ワクチン接種が円滑に進むことを願うばかりです。

ところで、スクリーニングテストの結果はいかがでしたか？健診結果は、客観的な視点で自分自身を知ることにつながります。ご自身の食習慣、運動習慣、嗜好等と向き合う貴重な機会です。目をそらさず、しっかり結果を受け止めましょう。

## Topics

今回は、知っているようであまり知らない

### 『腎臓』について取り上げます。



ちょっと長いですが、大事なことなので最後までお目通しください。

腎臓は人の身体の背中の腰のあたりに左右対称に2個存在している臓器です。ソラマメの様な形をしていて、大きさは握りこぶし大で比較的小さな臓器です。小さな臓器ですが、とても重要な働きを担っています。

#### 老廃物を身体から排出する

血液中の有害な物質(老廃物や余分な塩分)を、毛細血管が糸くずのように塊になった糸球体という器官で濾過し、身体に必要なものは尿細管という器官で再吸収し、残りを尿として体外に排出する機能を持っています。糸球体はひとつの腎臓に約100万個ずつあります。

腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物などが身体に蓄積し、様々な病気の原因になる可能性があります。

#### 血圧を調整する

塩分と水分の排出量をコントロールすることで血圧を調整しています。腎臓の働きの低下によって高血圧になることもあります。高血圧が長く続くと、糸球体の細い動脈に動脈硬化が起こり濾過機能が低下します。高血圧は腎臓の働きを悪化させることもあります。

#### 血液をつくる

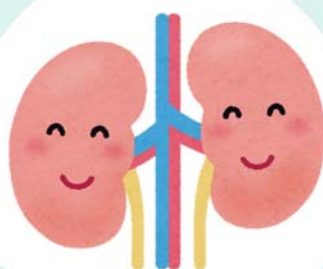
血液(赤血球)は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモンの刺激を受けてつくられています。

#### 体液量等のバランス調整

体内の体液量やイオンバランスを調整したり、身体に必要なミネラルを体内に取り込む役目も担っています。腎臓は1分間に1ℓもの血液を受け入れ、尿となるのは一日1ℓ程度です。腎臓は生体に必要なものでもいったん濾過して、選択的に再吸収するという確実な方法によって体液の恒常性を維持しています。

#### 強い骨をつくる

カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくっています。



このように、複雑な機能を持った腎臓ですが、スクリーニングテストでは、尿検査(尿蛋白・尿潜血)、腎機能(尿素窒素・クレアチニン・eGFR など)、尿酸が腎臓に関する検査になります。

## あなたの検査結果は？

腎臓に関する検査項目に「**要精密検査**」「**要治療**」などのお知らせはありませんでしたか？ 改めてチェックしてみましょう。



### 尿蛋白

尿蛋白は、それが一時的で病的なものではない良性的蛋白尿か、病的な蛋白尿かを鑑別する必要があります。採尿時の状況(運動後、発熱時、月経時など)が影響することもあるため、そのような身体的要因を除くために別日の再検査が必要です。

### 尿潜血

尿潜血の原因には、糸球体腎炎のように腎臓の糸球体由来の出血と尿路結石や膀胱がんのように尿の通り道である腎盂、尿管、膀胱、尿道由来の出血に大きく分けることができます。いずれにしても、症状がないからと放っておかず、専門医の受診が重要になります。

### クレアチニン

クレアチニンは、筋肉が運動するための重要なエネルギー源であるクレアチンリン酸が代謝された後にできる老廃物のことです。老廃物なので糸球体で濾過され、ほとんど再吸収されずに尿中に排泄されるものです。血中のクレアチニンが上昇していることは腎臓の機能が低下していることを意味します。

### eGFR

GFR(糸球体濾過量)は糸球体で 1 分間に濾過される血液の量のことです。クレアチニンと年齢、性別から GFR を推算したものが eGFR です。GFR は健康ならおよそ 100ml/分/1.73 m<sup>2</sup>です。eGFR が 60ml/分/1.73 m<sup>2</sup>未満だと慢性腎臓病(CKD)と診断されますが、これは健康な人に比べて腎臓の働きがおよそ 60%未満にまで低下していると考えられます。

### 尿酸

尿酸は数値が高くなると痛風や腎結石の原因になるといわれていますが、加えて脳や心臓の血管障害、動脈硬化、腎障害を引き起こす生活習慣病のひとつと考えられています。尿酸値が 7.0mg/dl 以上の場合は、症状がないからと安心せず、かかりつけ医に相談しましょう。

腎臓には非常に繊細な血管からつくられている糸球体のほか、大小様々な血管が尿細管を取り巻くように規則正しく分布しています。先にも書きましたが、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病による血管障害を予防することが、腎臓病を予防することにつながります。

腎臓の機能はいったん低下すると元に戻りにくいといわれています。健診の結果で「**要精密検査**」や「**要治療**」と指摘された項目については、隠れた病気のサインである場合もあるので、放置せずに専門医を受診するようにしましょう。

CARADA アプリ登録者限定

プレゼント 9/30 まで  
キャンペーン実施中！

鹿児島県 歯科医師国保

検索 



健診サポート・お問い合わせ先

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル)

✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師対応可能日:月~水曜日、9時~12時/13時~15時