

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

身体の大事な臓器の一つである、腎臓の健康について考えたことはありますか？

3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取組として、国際腎臓学会と腎臓財団国際連合により制定されました。毎年、世界各地でイベントが開催されています。

## 腎臓の働き



腎臓の主な働きは、「老廃物を身体から出す」ことです。血液をろ過して老廃物や毒素を尿として身体の外へ排出します。同時に身体に必要なものは再吸収して身体にとどめる働きをしています。腎臓が一日にろ過する血液の量は150Lと言われていて、大型のドラム缶1本分に相当します。そのほかにも、血圧を調整する、血液を作る働きを助ける、体内環境を一定のバランスに保つ、骨代謝に関わるなど様々な働きをしています。

## 「腎臓の機能低下が、心疾患、脳卒中、認知症のリスクに！？」

### 腎機能が低下すると・・・

腎臓の機能が低下し、何らかの腎障害が3ヶ月以上持続する場合は、慢性腎臓病と診断されます。腎臓が機能しなくなると、人工透析が必要になります。近年、人工透析が必要なほど腎臓が悪化していなくても、脳には有害で認知機能の低下を招く可能性があることがわかってきています。他にも、心疾患や脳卒中のリスクが上がるといわれています。

### 腎機能を低下させる主な原因

腎機能を低下させる主な原因は、「**糖尿病**」「**高血圧**」「**肥満**」「**喫煙**」「**脱水**」です。日々の食生活で塩分やたんぱく質を摂りすぎている場合も注意が必要です。

## 「腎機能の低下を予防するためのポイント」

### 水分

腎臓は血液をろ過して尿を作る際に大量の酸素を消費します。脱水状態になると腎臓にながれる血流量が低下するため、腎臓に運ばれる酸素も減少してしまいます。この状態が続くと組織が壊れて、ろ過機能が低下してしまうのです。そのため、脱水状態にならないように、こまめに水分補給をすることが大切です。

「のどが渇いた」と感じたときはすでに身体は脱水状態になっている可能性が高いため、喉の渇きを感じる前に適度に水分摂取するようにしましょう。水分摂取量の目安は、1日1～1.5ℓ程度です。



### 運動

慢性腎臓病の予防には、適度な運動が大切です。運動は、腎機能を低下させる原因である糖尿病、高血圧、肥満などにも効果があります。効果的な運動は、有酸素運動です。ウォーキングなどの有酸素運動を意識的に行いましょう。普段の歩数を計測して、その歩数に1日500～1000歩上乗せするところからスタートしてみましょ。合わせて、スクワットなどの筋力トレーニングを合わせて行うとさらに効果的です。運動をする場合は、無理のない範囲で行いましょう。



### 塩分

塩分の摂取量が多くなると、血圧が高くなり、腎臓に負担がかかります。そのため、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。加工品には食塩が多く含まれることが多いので、そういった食品を食べる量や頻度を減らすとおのずと塩分の摂取量が減少します。毎日は難しい場合、昨日は塩分が多かったから、今日は控えめにする、などしながらコントロールしましょう。



### たんぱく質

腎臓は、たんぱく質がエネルギーとして使われた後に発生する老廃物を取り除く働きをしているため、たんぱく質を摂りすぎると腎臓に負担がかかります。たんぱく質は私たちの身体を健康に保つために必要な栄養素のため、適切な量を摂取するように意識しましょう。

