

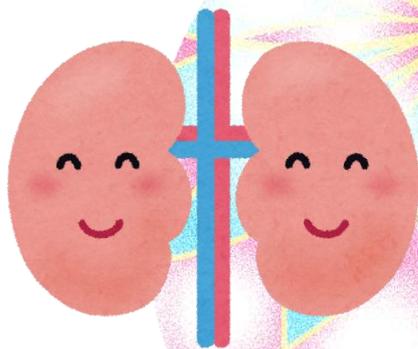
皆さんこんにちは。新緑の季節となりましたね。日光が当たり透けて見える葉の色がとても鮮やかで目を奪われます。気温もだいぶ暖かくなり、日中は少し汗ばむようになってきました。季節は少しずつ夏に向かっていくようです。

過日、『腎臓について』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

◎ 腎臓はどんな臓器？

腎臓が体のどの辺りにあるかご存じですか？腎臓は背中の中辺りに2つあります。腎臓は皆さんご存じのとおり尿を作る臓器ですが、1つが欠けても尿を作ることができるすごい臓器なのです。しかし、腎臓は痛みには我慢強いので、悪化している場合に発見することが難しい臓器でもあります。今回は、腎臓が悪化しているときに現れる症状や検査の方法、予防について一緒に学んでいきましょう。

★ 腎臓の役割

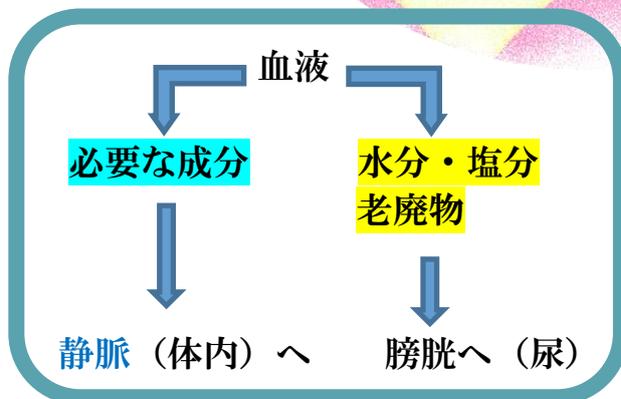


- ① 尿を作る
- ② 血圧をコントロールする
- ③ 赤血球を造る指令を出す
- ④ 骨を維持する
- ⑤ 身体の酸性・アルカリ性を調節する

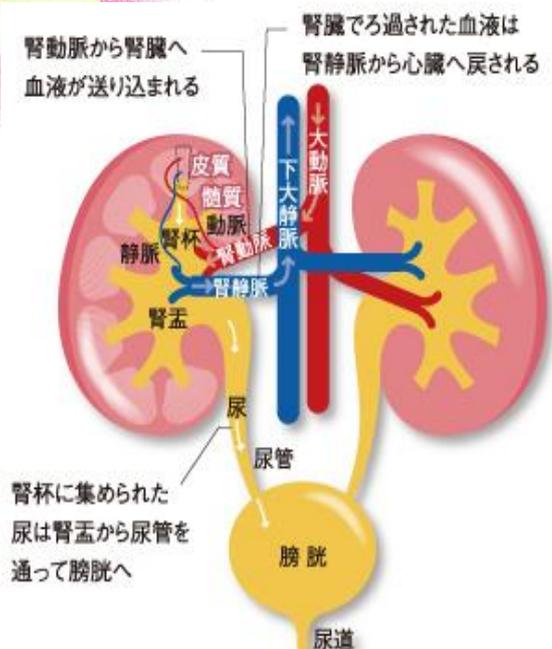
★ 血液が尿になるまで

全身の血液が**動脈**から腎臓に入ると

...



腎臓に入った血液が**必要なもの**と**不要なもの**に分けられる働きを**ろ過**といいます。このようにして、私たちの尿は作られています。



★ 慢性腎臓病とは？

腎臓の働きが少しずつ低下していく病気です。原因は様々で、悪化するまで自覚症状がありません。患者数は推計1,330万人と云われており、成人のおよそ**8人に1人**が慢性腎臓病に罹っているということになります。

また高血圧や糖尿病を患っている方が多くみられ、生活習慣病との関係が深く、それに伴い患者数が増加していることが考えられます。また、高血圧や糖尿病に罹っていなくても、腎機能は年を重ねるごとに低下していくので、高齢者の割合も多くなるようです。

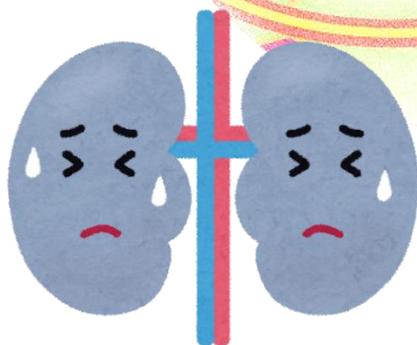
★ どうやって症状は進行していくの？

冒頭でお伝えした通り、腎臓は我慢強い臓器なので**悪化するまで自覚症状がありません**。そのため腎臓が悪化した場合、多くの症状が短い期間に出現してきます。そして腎臓は細い血管でできており、この細かい血管が障害されるといろいろな症状が出てきます。

糖尿病を患っている場合、血管が弱くなっているため、心臓や脳に動脈硬化や高血圧症をもたらします。また、腎臓病を患っている場合は動脈硬化を加速させることが分かっています。

★ 腎不全とは？

腎臓の機能が低下し、血液をろ過できず、老廃物を十分に排泄できなくなる症状を**腎不全**といいます。重度になると透析が必要になります。



1. 全身のだるさ
2. 食欲不振
3. 貧血
4. 手足のむくみ
5. 動悸・息切れ
6. 骨が弱くなる

1～6までの症状に心当たりはありますか？
腎臓の検査は採血で検査することができます。

<検査項目>

クレアチニン・**尿素窒素**

腎機能が低下していると、血液中に老廃物がたまるため、どちらの数値も**値が高くなります**。



★ 過活動膀胱について

コマーシャルなどで最近耳にする機会が増えてきた『過活動膀胱』。現在、40歳以上の男女の8人に1人が悩んでいる身近な病気です。

原因

脳血管障害
パーキンソン病
認知症
脳腫瘍
脳炎
髄膜炎

脊椎損傷
脊柱管狭窄症
頰椎症
脊髄炎

下部尿路閉鎖
加齢
骨盤底の脆弱化
特発性
など

★ どんな症状があるの？

尿意切迫

急に起こる、抑えられないような強い尿意。
我慢することが困難なもの。

頻尿

昼間頻尿…日中の頻繁に排尿する状態。
夜間頻尿…夜間に排尿の為2回以上起きなければならないという状態。

切迫性尿失禁

尿意切迫と同時にまたは尿意切迫直後に、不随意に尿が漏れるという症状。



以上のような症状がある場合、薬の服用や骨盤のトレーニングなどで改善する場合があります。一人で悩まずに、かかりつけの医師や、泌尿科の病院を受診し、相談してみましょう。

★ さいごに

食事（特に塩分を控える）、血圧や血糖値のコントロールをすることで腎臓への負担は抑えられます。自分の体は自分でなければコントロールできません。日頃から自分の体に目を向け、健康で楽しく長生きしていきましょう！

※今回の健康教室は、手指消毒や十分な換気等感染防止対策の下行いました。

Q1: 腎臓は骨を維持する役割も担っている

Q2: 尿は老廃物をろ過して排泄されている

Q3: 慢性腎臓病は成人の10人に1人と云われている

Q4: 腎臓の検査は採血で検査できる

Q5: 過活動膀胱は40代以上の男女8人に1人が悩んでいる

● こいのぼりを作ろう！

今回はこいのぼりを作りました！なんと、こいのぼりは江戸時代から続く風習だそうです！すごいですね！

参加者の皆さんが作ったこいのぼりは、みんな笑顔で気持ちよさそうに泳いで

います～🐟～🐟～🐟～🐟～🐟～🐟



● 大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「身近な生薬の話」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1 ○ Q2 × (ろ過しているのは血液) Q3 × (8人に1人) Q4 ○ Q5 ○

<http://www.zaidan-omtiryoyo.jp/>