

8・9月の休診日：毎週日曜・月曜、
8/11(金)、9/19(火)、9/23(土)

腎臓の大切な役割について

内科 村井 志帆

今回は『腎臓』という臓器を紹介いたします。なぜ腎臓を取り上げたかという、私がこれから専門として学ぼうと思っている分野だからです。皆さんは腎臓について聞いたことはあるでしょうか？FMくめじまのラジオ放送でも軽く紹介させて頂いたので、それを聴いてくださった方もいるかもしれません。腎臓は通常そらまめの形をしているといわれており、握りこぶし程度の大きさで、背中の中辺りに左右1つずつ合計2つあります。腎臓から膀胱までは尿管で繋がっており、腎臓で作った尿が膀胱へと流れていきます。このように、腎臓の主な仕事は尿を作ることですが、実はこれがとても大切な機能なのです。

正常に尿が出なくなると、余分な水が体に残るだけではなく、血液の濃度が変わります。通常血液にはたくさんの成分が溶け込んでおり、各臓器が正常に働くための濃度が均一に保たれていますが、実はこの濃度を調整しているのが主に腎臓です。私たちが食べて吸収したものに依じて変わる血中濃度を、24時間365日休まず最適な濃度になるよう、余分な

ものは尿へ排泄し、必要なものはたくさん再吸収することで、一定に保つのです。そのため適切に尿を作れない場合、ナトリウムやカリウム、リンといった成分が蓄積し、心不全や不整脈、動脈硬化を引き起こしていきます。体内で不要な尿毒素と呼ばれる成分や薬なども尿として排泄するため、腎機能が落ちすぎると体に尿毒素が溜まって倦怠感が出たり、薬によっては副作用が出やすくなります。これだけでも大変で繊細な仕事ですが、腎臓は他にも骨粗鬆症に重要なビタミンDを活性化したり、赤血球を造るためのホルモンを産生したり、体のバランスが酸性に傾かないよう調整したりと大忙しです。

そんな大切な腎臓ですが、残念ながら、基本的には悪くなった腎臓を治す薬はまだありません。腎臓が悪くなる原因で多いのが糖尿病や高血圧症といった生活習慣病です。心当たりのある方は、ぜひ健診を受けて生活習慣を見直してみてください。生活習慣病が無くても腎臓が悪くなる病気はありますので、ぜひ健診で定期的に確認してください。少しでも腎臓に興味を持っていただけたら幸いです。

『起立性調節障害』の対処法について

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

「起立性調節障害」(Orthostatic Dysregulation: 以下OD) とは、自律神経の障害により血液の巡り(循環)が悪くなり、起床困難、頭痛、めまいなどを起こす疾患で、不登校の原因の3-4割を占めるといわれています。今回はその対応法についてです。

<家庭での対応法(行動療法)>

①水分を沢山取る

1日1.5～2Lの水分摂取を目指します。ODの人は元々水分を取る習慣が少ない事が多いので、大きめの水筒を持ち歩いたり、冷蔵庫に本人用のペットボトルを用意するなどして、飲んだ量がわかるような工夫も大切です。

②食事(塩分とタンパク質)

塩分を多めにとるようにします。朝食にスープを足したり、梅干しや漬物を食べるなども効果的です。「タンパク質」「ビタミンB」「鉄分」不足があることも多いため、豚肉、赤身魚、大豆製品などを意識して摂取します。食欲のない朝にはバナナやヨーグルト、シリアルなどがお勧めです。

③姿勢・運動

起床後は急に立ち上がり、ゆっくり上体を起こします。座った姿勢で症状がなければゆっくり立ち上がり、頭を下げて移動します。忙しい朝ですが、無理に起こしたり、急かしたりすることは避けます。

④生活リズム

日中ずっと横になっていると、ますます自律神経が不活発になってしまいます。遅くとも9時までには起床して朝食をとり、午前中もなるべく座って過ごすようにします。午前中に日光を浴びることも大切です。夕方以降に散歩したり軽い運動を行い、遅くとも23時までには就寝します。スマホの光は生活リズムを乱すため、夜は使用を制限しましょう。

<薬物療法>

症状が重い場合には、血圧を上げる薬や、脈拍を下げる薬を飲みながら上記の対応を行うことで、症状が改善していくこともあります。

対処法をいくつかあげましたが、これらを毎日継続するのは実際はなかなか難しいものです。周囲で見ている家族はもどかしい気持ちにもなりますが、一番苦しいのは本人であるということを忘れずに、焦らず、辛抱強く見守って欲しいと思います。家族の理解と支えはODを乗り越えるための大きな力になります。

ODについて気になることがあればお気軽に公立久米島病院小児科でご相談ください。

