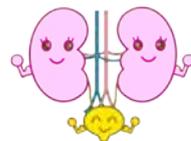


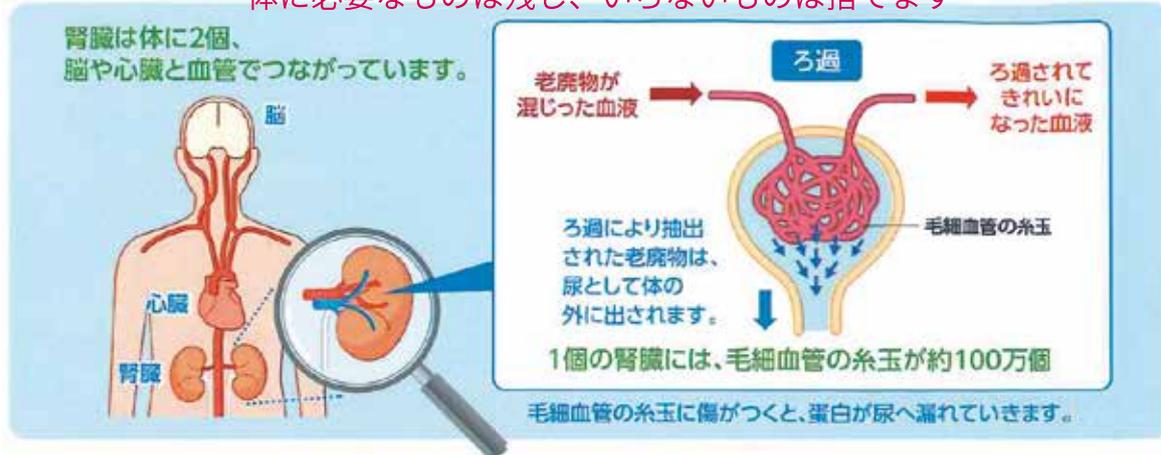
目指せ！健康あいらんど久米島

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」～肝腎かなめの臓器です～

2月号では「高血圧」についてお話ししました。この血圧が安定していると助かる臓器の一つが今回お話す『腎臓』です。



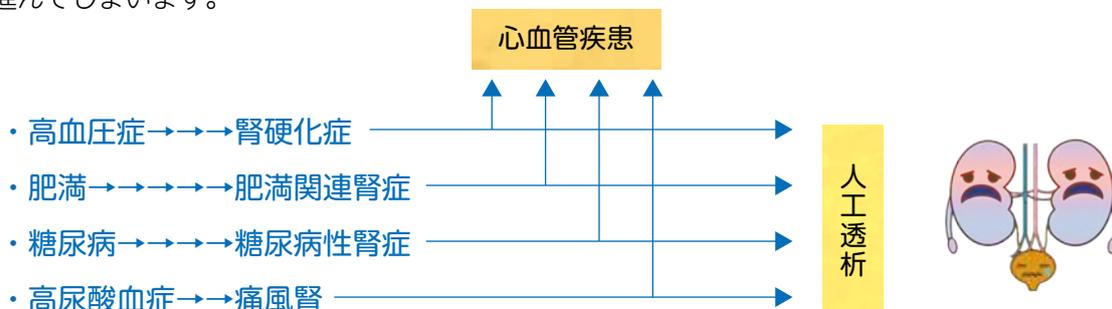
腎臓は血液のクリーニング屋
～体に必要なものは残し、いらぬものは捨てます～



腎臓は腰のあたりに2個あり、そら豆のような形をした握りこぶし程度の大きさです。

腎臓は1個150gほどの小さな臓器ですが、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として排泄し体の中をキレイに保ちます。その他にも体液の量や血圧の調整、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ち、骨を健康に保つといった多くの働きがあります。

この腎臓の機能は加齢とともに低下します。しかし加齢以外にも腎機能を低下させる要因があります。それが【高血圧症・肥満・糖尿病(高血糖)・高尿酸血症(いわゆる痛風)・脂質異常症】などの生活習慣病です。生活習慣病の治療もせず、不摂生な生活を続けていると下図のように「心血管疾患」や「人工透析」などに進んでしまいます。



今からでも遅くない！腎臓をいたわるポイント

- ① 早起き・早寝・十分な睡眠・休養をとる
- ② ストレスをためないようにする
- ③ 排尿をがまんしない
- ④ ウォーキングなどの軽い運動をする
- ⑤ 肥満の解消 (BMI25未満)
- ⑥ 血圧の管理 (家庭血圧で130/80mmHg未満)
- ⑦ 血糖管理 (合併症予防のための目標値 HbA1c7.0%未満)
- ⑧ 脂質管理 (LDLコレステロール値 120mg/dl未満)
- ⑨ 減塩に努める (3g以上～6g未満/日)
- ⑩ 禁煙、アルコールの適正摂取に努める (純アルコール量20g/日)



参考：日本腎臓病協会、厚生労働省、保健活動を考える自主的研究会