



11・12月の休診日：毎週日曜・月曜、11/25（火）、12/30（火）、12/31（水）

## 肝腎（かんじん）かなめな臓器、「腎臓」を守ろう！

東京ベイ浦安市川医療センター  
中平 皓太

東京ベイ・浦安市川医療センターより出向しております中平が、今年度2回目の担当をさせていただきます。今回は、「肝腎かなめ」といわれるほど大切な臓器である腎臓について、お話ししたいと思います。

### 腎臓ってどんな働きをしているの？

腎臓は体の中で老廃物や毒素を排出して尿を作るだけでなく、「血液中の水分や塩分のバランスを保つ」「血圧を調整する」「貧血を防ぐホルモンを出す」など、さまざまな働きをしています。とても重要な臓器ですが、さまざまな原因で少しずつ働きが悪くなることもあり、これを慢性腎臓病（CKD）といいます。

日本透析医学会の調査では、成人の8人に1人がCKDをもっているとされ、進行すると透析が必要になることもあります。現在、日本の透析患者さんは33万人を超え、およそ450人に1人が透析治療を受けている計算になります。原因は、糸球体腎炎のように腎臓そのものの病気による場合もありますが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が関係していることも少なくありません。

### 腎臓の調子を知るには？

腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、症状が出にくい臓器です。そのため、尿検査や血液検査で早めに状態をチェックすることが大切です。尿検査では蛋白尿や血尿の有無を、血液検査ではクレアチニンや尿素窒素といった数値を調べ、腎臓の働きを評価します。

異常が見つかった場合は、早めに専門の医療機関

で詳しい検査を受けましょう。

### 腎臓を守る生活のコツ

腎臓病の進行を防ぐには、生活習慣の改善がとても大切です。特に食事は腎臓に大きく関わります。

■たんぱく質の摂りすぎに注意 たんぱく質は体をつくるのに欠かせませんが、摂りすぎると老廃物が増えて腎臓に負担をかけます。肉・魚・卵・大豆製品など、良質なたんぱく質を適量摂るようにしましょう。

■減塩を心がける 塩分を控えることで高血圧を予防できます。味付けが物足りないときは、酢・レモン・ゆずなどの酸味や、大葉・生姜・にんにくなどの香味、だしのうま味を活かす工夫をしてみてください。醤油やソースの使いすぎには注意です。

■カリウムの摂り方に気をつける 腎臓の働きが落ちると、カリウムが体にたまりやすくなり、不整脈を起こすことがあります。カリウムは野菜や果物、いも、豆、海藻に多く含まれますが、茹でたり水にさらしたりすると減らすことができます。

### 最後に

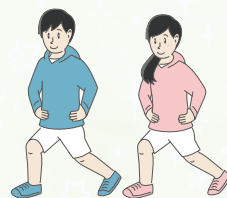
腎臓病は、いったん進行してしまうと失われた機能を元に戻すことは難しい病気です。しかし、早めに気づいて対策することで、進行を遅らせたり止めたりすることはできます。

皆さまの大切な腎臓を守るために、健康診断や定期的な検査で、ぜひ一度ご自身の腎臓の状態を確認してみてください。

## 運動習慣で心のケア？

スポーツの秋です。久しぶりに運動する機会もあるのではないのでしょうか。ところで、「運動したら、嫌な気分がすっきりした」という経験はありませんか？ 実は近年、運動が「心の健康」に深く関わっていることがわかってきました。日頃身体をよく動かす人の方がうつ病になりにくいことや、ウォーキングやランニングなど、定期的に体を動かす習慣を持つ人は、うつ病や気分の落ち込みを起こしにくいと言われています。

最近特に注目されているのが「BDNF（脳由来神経栄養因子）」です。BDNFは脳の神経細胞の成長やつながりを強くし、脳のストレス耐性を高めるといわれる脳内タンパク質です。うつ病やストレス状態においてはBDNFが低下し、また治療でうつ状態がよくなると上昇します。BDNFは定期的な運動習慣があると上昇することがわかっており、運動が抑うつを改善する際の重要な働きを担っていると言われています。他にも、体を動かすと脳の中で「セロトニン」「ドーパミン」などの“しあわせホルモン”が分泌されます。これがストレスを和らげ、気分を前向き



小児科 渡邊 幸

にしてくれます。たった一回の運動でも、嫌な気分が軽くなるのは気のせいではなかったのです。

昔はよく歩いて農作業してと、生活の中に運動がしみ込んでいましたが、現代は車社会で徒歩数は減り、スマホやゲームの影響で運動する機会は極端に減っています。パソコンやメディアとの接触は長く脳への負担は多いのに、運動不足は進む一方で、現代の生活は「脳が疲労しやすく回復しにくい」環境と言えます。

運動習慣を作るコツは、最初はあまり気合を入れすぎずに、「軽い運動を、できる時にやる」という気持ちで始めることです。食後の散歩や寝る前の軽い筋トレなど、まずは自分が「気持ちいい」と感じる強度の運動から始めます。子どもと一緒にすると親子の貴重な時間になり、会話をすることでさらにストレスケアの効果がUPします。日々の疲れを感じている皆さん、ぜひこの秋に運動で心のケアを始めませんか。