

もっと

知ってほしい

自分や家族の 血圧や腎臓のこと



【監修】滋賀医科大学 糖尿病・腎臓・神経内科 准教授 宇津 貴 先生

腎臓の働きについて

腎臓は心臓や肝臓と並びとても重要な臓器の1つです。症状が分かりにくいいため、気付いたらかなり進行していたというもめずらしくありません。そのため腎臓について正しく知る事が大切です。

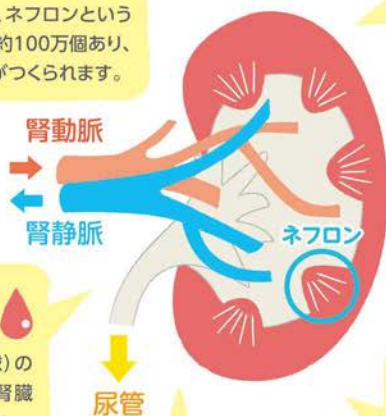
腎臓はそらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰の少し上の背中側に2個、左右対称に位置しています。

その働きは主に**5つ**あります



1尿をつくり、老廃物を体から追い出す

その働きを担うのは、ネフロンという組織で、1つの腎臓に約100万個あり、その一つひとつで尿がつくられます。



2血圧を調整する

腎臓は、塩分と水分の排出量を調節することによって血圧を調整しています。血圧が高いときには塩分と水分を多く排出し血圧を下げ、血圧が低いときには塩分と水分の排出を減少して血圧を上げます。また、腎臓は血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低いときに血圧を上げます。

3血液をつくる調整役

腎臓は、血液(赤血球)の生産を調節します。腎臓から排出するホルモン(エリスロポエチン)は赤血球になる前の細胞を刺激し、造血を促進します。貧血になるとこのホルモンの分泌量を増やし解消します。

5強い骨をつくる

腎臓は、肝臓に蓄積されたビタミンDを活性型にするという役割をします。活性型ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を促し、カルシウムの利用を高め、強い骨をつくれます。

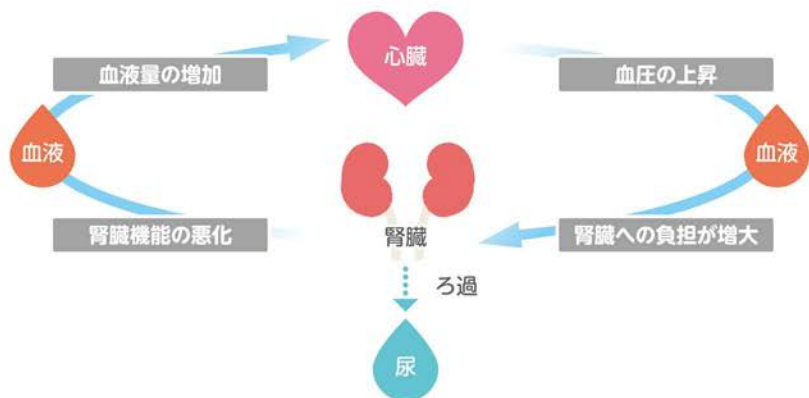
4体液量・電解質のバランスを調節する

腎臓は、尿によって老廃物を出し塩分を含む電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム)と体液量の調節をしています。また、血液pH(酸性、アルカリ性)の調節、タンパク代謝物(老廃物)の排泄、ホルモンの産生などをおこない、体内の環境を最適に保ちます。

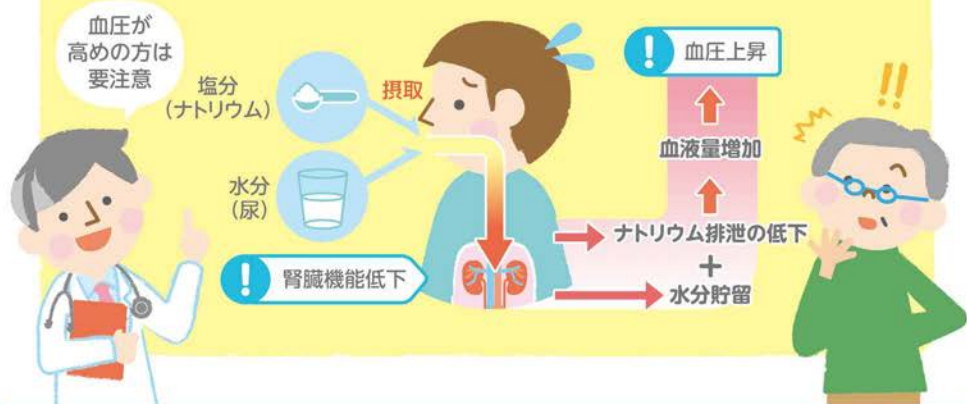
腎臓と血圧の深い関係

高血圧を放っておくと腎臓病が進行？

腎臓が悪くなると、血液のろ過が正常に働かなくなり、血流が悪くなる事で血圧が上昇します。また更に尿も正常につくれなくなることから、体液量が増えて血圧が上がります。特に高血圧患者さんの場合、血管が狭くなっている事から腎臓への血液量も減り、腎臓そのものが硬くなってしまい機能も低下していきます。



腎機能低下と高血圧の悪循環



腎硬化症とは？

高血圧や加齢の影響で腎臓が萎縮し、硬くなってくる病気です。

腎硬化症は透析導入における

原疾患の第3位です

1位 糖尿病性腎症 15,809人

2位 慢性糸球体腎炎 6,466人

3位 腎硬化症 5,151人

出典：日本透析医学会

「わが国の慢性透析療法の現況 2014年12月31日現在」



日本における2014年末の慢性透析患者数は、

320,448人 (日本透析医学会の統計調査より) で、

その原因となる**疾患の第3位に**

腎硬化症があがっています。

なぜ腎硬化症になるの？

腎硬化症は高血圧の状態が長年続き、腎臓の中の血管が傷つき腎臓への血液量が減ることで、腎臓が徐々に硬くなり腎機能が低下します。

腎臓の働きが低下したままだと腎不全に…!

腎臓は、ある程度まで機能が低下してしまうと、残念ながら元の正常な状態には回復しません。血圧が高い状態のまま放置し、腎硬化症になっても治療しないままの状態が続くと、気付いたら腎機能が正常時に比べ半分以下になっていた、という“腎不全”の状態になり最終的には「人工透析」をおこなうことになりかねません。

※腎臓の症状には個人差があります

〈腎機能低下にともなう症状〉

正常

悪化



透析
治療へ

●無症状

●むくみ

●食欲不振

●疲労感

●吐き気

●夜間多尿

●息切れ

など

など

※無症状も多い

※上記の症状が少しでもある方は、まずは病院の医師に相談してみましょう。早期診断により、早い段階で治療をおこなうことで腎不全を防ぐことが可能です。

腎臓を悪くさせないために 早期診断・治療が大事!

腎機能が多少悪くなくても早い段階で生活習慣の改善や薬物療法をおこなうことにより、病気の進行を遅らせることが可能です。腎臓が悪くなる前に定期的に健康診断を受けることで、病気の早期発見と予防に努めましょう。

腎機能の検査

- 尿検査……尿タンパクの有無
- 血液検査…血清クレアチニン値
電解質(ナトリウム・カリウム・カルシウム)のバランス異常
ホルモン分泌の低下
- 超音波検査・CT画像

腎機能が低下すると…

- ・通常より尿中のタンパク質が多い
- ・クレアチニン値が高い
- ・カリウム濃度が高い
- ・血圧の上昇
- ・腎臓の萎縮

腎臓をまもる ためには?

バランスの良い食事に適度な運動、そして禁煙などの生活習慣を改善し、血圧のコントロールをおこないましょう。

食事

血圧が高い場合は、**1日6g未満**の塩分制限を。

血圧コントロール

自分の家庭血圧の目標値を知りましょう。

〈75歳未満〉最高:135mmHg未満、最低:85mmHg未満。

〈75歳以上〉最高:145mmHg未満、最低:85mmHg未満。

※上記は基本目標値であり、糖尿病や腎障害などの合併症がある場合は変わります。
(JSH2014に基づく)

高血圧治療

医師から高血圧と診断されたら毎日きちんと服用しましょう。



高血圧治療で用いられる主な薬剤

- 血圧を上昇させるホルモンの働きを抑える
……………ACE阻害薬・ARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬)
- 血管を拡張させ血圧を下げる……………カルシウム拮抗薬
- 心臓の緊張を抑え血圧を下げる……………β(ベータ)遮断薬
- 体内の塩分を排泄し血圧を下げる……………利尿薬



基本は血圧を上げないこと!

～「血圧手帳」で血圧をしっかり管理～

血圧管理に早すぎるという事はありません。腎臓を悪くさせないために、毎日の血圧管理がとても大切です。

ポイント1

毎日いつも同じ
時間に測りましょう。
(できれば
朝食前と就床前)

ポイント2

測る方の腕を
心臓の高さに
合わせましょう。

正しい
血圧の
測り方



リラックスできる
静かな場所で

ポイント3

測定した結果は
「**血圧手帳**」に記録しま
しょう。目標値より高ければ
病院で医師に手帳をチェッ
クしてもらいましょう。



生活習慣で気をつけること

食事は塩分控えめに



血圧が高い場合は
1日6g未満に
しましょう

運動は定期的



ウォーキングや
水泳など
有酸素運動を

今から禁煙を!



喫煙は
動脈硬化促進に!

飲酒は適量!



1日ビール大1本、
日本酒1合

第一に早期発見・予防が大事

腎臓の病気は、かなり進行しない限り症状はなかなか現われません。もし病気になっても生活習慣を改善することで、病気の進行を遅らせることは可能です。また、今は血圧が正常の方でも年齢が上がるとともに、高血圧になるリスクは増えます。早い段階から定期的に、健康診断での尿検査や血液検査、そして自宅での血圧コントロールをおこなうことで、少しでも腎臓の機能を健康に保つように心がけましょう。



病・医院

提供: 協和発酵キリン株式会社
<http://www.kyowa-kirin.co.jp>

KK-15-12-12216
CONL0422A16D
2016年4月作成