

## いろいろな役目がある「腎臓」

腎臓には血液をろ過して不要なものを排泄する働きのほか、体内の水分量や血圧の調整、ホルモンの分泌など様々な働きがあります。また心不全なども腎機能の低下が関わっています。腎臓がうまく働かなくなると、むくみやすくなり、排泄すべきものが体内に残ってしまいます。リンが排泄されないために骨からカルシウムが奪われ、血管の石灰化を起こし、動脈硬化の原因になることもあります。日本では成人の約8人に1人が慢性腎臓病だと言われています。腎臓の不調は自覚症状が出にくく、なかなか気付くことが出来ません。健診できちんと数値を把握し、日頃の生活習慣にも気を付けることが大切です。



### 1. 健診で分かる腎臓機能

#### ①尿たんぱく

腎臓や尿路に異常があると、尿中に多量のたんぱく質(アルブミン)がもれてしまいます。検査で(±)や(+)だった場合は、再検査を必ず受けるようにして下さい。

#### ②クレアチニン・e-GFR(推算糸球体ろ過量)

腎臓でろ過されて尿中に排泄されるクレアチニン。腎機能が低下していると排泄量が減り、血液中にクレアチニンが増えます。高値を示すと腎機能障害が疑われます。e-GFRとは、クレアチニン値を性別、年齢別に、計算式から糸球体ろ過量を推算した数値のことです。慢性腎臓病の診断に使用され、低値のまま放置すると腎不全や様々な合併症を引き起こす危険性があります。

### 2. 腎臓をいたわる生活のポイント

#### ①感染症などの病気に気を付ける

ウイルスや細菌を体の外に排出しようと免疫力が働くことで、腎臓に大きな負担がかかります。

#### ②排尿をがまんしない

トイレを我慢すると出るはずの老廃物が膀胱にたまり、細菌が繁殖する原因になります。

#### ③たんぱく質の摂り過ぎに注意

たんぱく質は筋肉の維持に必要ですが、摂り過ぎてしまうと腎臓に負担がかかります。大豆製品や白身の魚など必須アミノ酸を含む低たんぱくの食材の活用も意識するのがオススメです。

#### ④食塩を摂り過ぎない

食塩の摂り過ぎは、腎臓に負担をかけます。減塩が大切です。

#### ⑤必要な薬以外は服用しない

薬の量が増えると腎臓のろ過機能に影響が出ます。

#### ⑥休養を十分に

十分な睡眠、ストレスをため込まない生活が腎臓にも重要です。

## 水分補給の大切さ

水はカラダの中で様々な栄養素を運び、消化・吸収などの機能を助け、体温をコントロールするために使われるなど、私たちの生命を支えている存在です。



人体の60%は水と言われています。そして人はたった2%を失っただけでも「喉が渇いた」と感じるようになってきます。

体内の水分は、全体の3分の2は細胞の細胞内液にあり、残りは細胞外液や血液に含まれています。水分量は若いほど多く、年齢を重ねるとだんだん減っていきます。また脂肪細胞には水が含まれないため。男女で比べると比較的脂肪の多い女性の方が少ない傾向があり、筋肉量が多い人は体内の水分量も多くなります。

状況や季節によっても水分の必要量は変わってきますが、汗や呼吸、尿、便などで毎日失われるため、減る分の補充をする必要があります。暑くない時期でも1日1.5ℓ~2ℓを目安に水分をとることが、腎臓の負担軽減にもなりますし、健康な体を維持するためにも必要です。

## <今週のオススメレシピ>

### 雷こんにゃく★>

#### 【材料(2人分)】

こんにゃく(200g) たけのこの水煮(100g)  
みそ(大さじ1) みりん(大さじ1)  
ごま油(小さじ1)

#### 【作り方】

- ①こんにゃくは一口大にちぎる
- ②たけのこも一口大の乱切りにする
- ③みそとみりんを混ぜ合わせておく
- ④フライパンにごま油を熱し、こんにゃくを入れて焼き色がつくまで炒める
- ⑤たけのこを加えてさらに炒め、③の調味料を加えて、全体にからめたら完成!

