

～山の薬剤師だより 令和7年3月号～

「腎臓」ってこんなに大事！

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬川陽美

あっという間に寒い冬が過ぎ、少しずつ春の足音が近づいています。気温が徐々に上がってくると、水分をしっかり摂り、脱水に気をつけなければなりません。しかし、水分を摂るだけでなく、身体から水分を除かないと、浮腫や尿路感染症などになるリスクがあります。身体の中から水分や老廃物などを取り除いてくれる「ろ過」装置が「腎臓」です。今回は「腎臓」の大切な役割について紹介します。

腎臓は、腰の上あたりに左右に一つずつある、そらまめ型をした臓器です。大きさは握りこぶし程度であり、一つの重さが約 150g です。役割としては、大きく分けて三つあります。まず一つ目は、「尿を作る」ことです。腎臓一個の中にはネフロンと呼ばれる血液のろ過装置が約 100 万個あり、心臓から送られてきた血液をろ過します。血液からろ過された老廃物は、尿として身体から排出されます。二つ目は、「身体内のバランスを調整する」ことです。尿量を調節して、体内の水分量を一定に保ちます。また、尿中の電解質（カリウムやナトリウムなど）の量を調節し、身体のむくみを防いだり、神経の伝達や筋肉の動きをスムーズにします。三つ目は、「ホルモンを作る」ことです。赤血球を作るホルモン（エリスロポエチン）や血圧を調節するホルモン（レニン）を作り出します。さらに、正常な骨を維持するのに必要なビタミン D を活性化させ、カルシウムの吸収を促します。小さな臓器ではありますが、私たちの身体にとって欠かせない「働き者」です。

私たちの身体は、水分摂取量が少なくなると脱水になります。脱水が進行すると、尿路感染症を引き起こしやすくなり、重症化すると、腎機能が著しく低下し、最悪、腎不全となる場合があります。1日 1500～2000cc を目標に水分を積極的に摂取しましょう。腎不全には、急性腎不全および慢性腎不全が存在します。急性腎不全は回復の見込みがありますが、慢性腎不全では失われた腎機能が回復する見込みはほとんどありません。末期腎不全まで進行してしまうと、人工透析が必要となってきます。

腎臓病の原因の一つに糖尿病があり、徳島県の糖尿病死亡率は全国ワースト 2 位です。糖尿病は、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。運動量を増やすことや塩分量を少なくするなど生活習慣の見直しが重要となってきます。「腎臓」などの臓器を守るため、過ごしやすくなってきた 3 月は是非、散歩などの運動を取り入れるようにしましょう。いつまでも健康にお過ごしください！

