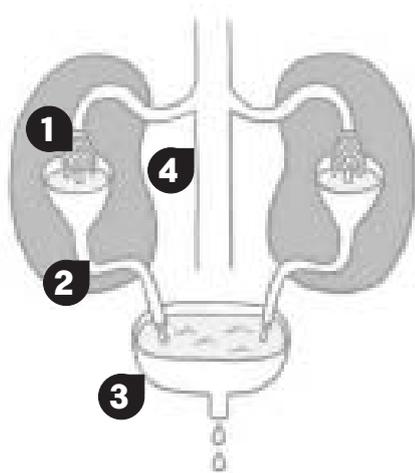


腎臓病と生活習慣病

文=山田 朋枝(保健師)



- ① **糸球体**
血液をろ過し尿細管へ。タンパク質、赤血球、血小板などは血管へ。
- ② **尿細管**
尿から体に必要なものは再吸収され血管へ。不要なものは尿として排出
- ③ **膀胱** ④ **血管**

腎臓は血液をろ過し、必要なものを尿として排出しますが、ろ過装置の要である糸球体は一度壊れると再生しません。そのため老廃物が血液中にたまり、血管が傷つき脳卒中や心筋梗塞など血管の病気になるほど身体に深刻な影響を与えます。最近では高血圧や糖尿病といった生活習慣病などの病気の影響で起こる腎臓病が増えています。

次からは、生活習慣病から起こる腎臓病についてみていきます。

- 「糖尿病」から「糖尿病腎症」へ
高血糖の状態が続く糖尿病は透析療法にいたる原因になる病気の第一位です。糖尿病になると腎臓の糸球体の機能が低下し体内に余分な老廃物や水分がたまりやすくなります。そのことがさらに腎臓に負担をかけます。
- 「高血圧」から「腎硬化症」へ
高血圧によって腎臓の血管も硬くなり(動脈硬化)腎臓の機能が低下します。

■「痛風」から「痛風腎」へ
痛風によって増えた尿酸の結晶が腎臓組織に付着して腎機能を低下させることで起こります。

■腎臓病と生活習慣病との深い関係性
このように、腎臓病は糖尿病、高血圧や痛風など生活習慣病と深く関係していることが分かります。

腎臓のための生活習慣見直しポイント

1. **タンパク質・塩分のとりすぎ注意**
タンパク質や塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけます。
2. **自分にあった適度な運動をしましょう**
運動不足は生活習慣病の発症につながります。
3. **おしっこの我慢は禁物**
排尿を我慢することは不要な老廃物が膀胱にたまり雑菌が繁殖する原因になります。
4. **必要な薬以外飲まない**
薬の量が増えると腎臓のろ過機能に影響があります。
5. **かぜをひかないように心がける**
ウイルスなどを排出するため免疫力が働くことで腎臓に悪影響を与えることがあります。
6. **過労は腎臓病の大敵**
十分な睡眠、ストレスをためない生活を!

まず、自分の生活習慣を見直すことが生活習慣病になるリスク、しいては腎臓病になるリスクを少なくすることに繋がります。