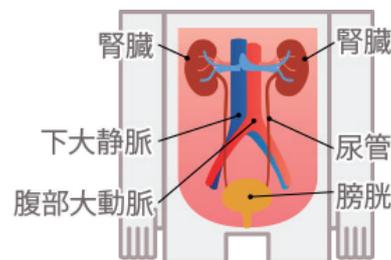


腎臓ってどんな働きをしている？

腎臓は“あなたの体を正常な状態に保つ”働きをもつ、大切な臓器です。

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、腰のあたりに左右対称に2個あります。



腎臓は・・・

1.老廃物を体から排出する!	2.血圧を調整する!	3.血液をつくる司令官!	4.体液量・イオンバランスを調整する!	5.強い骨をつくる!
----------------	------------	--------------	---------------------	------------

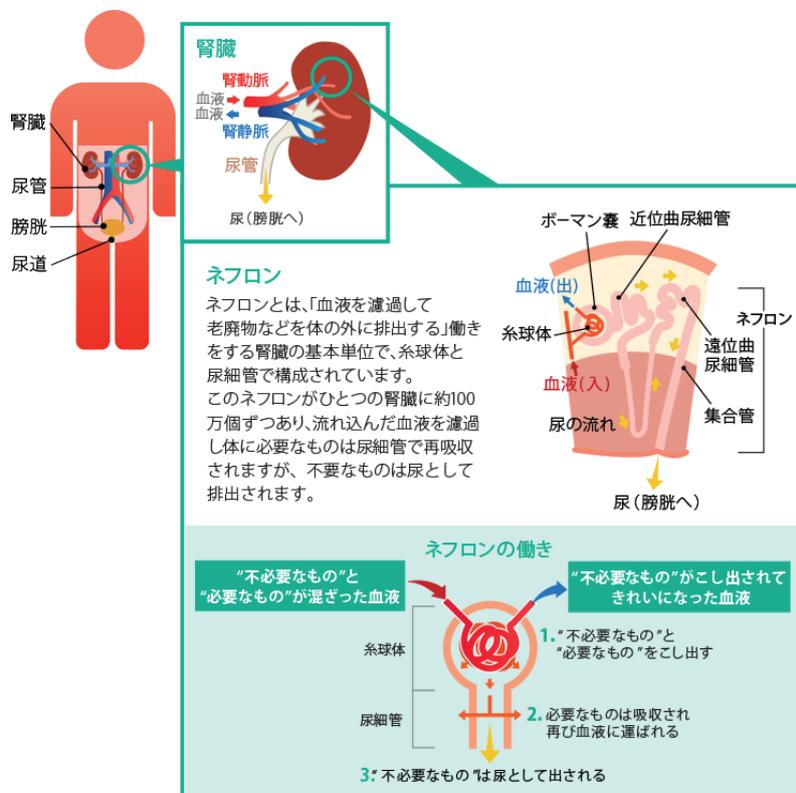
腎臓の働き

① 老廃物を体から排出する！

腎臓は血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出してくれます。

また、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。

腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物などが体に蓄積し尿毒症になるおそれがあります。



慢性腎臓病 (CKD) などによって、この働きが悪くなると、排出されない老廃物が体に悪い影響を与え、さまざまな病気の原因になる可能性があります。

血圧を調節する！

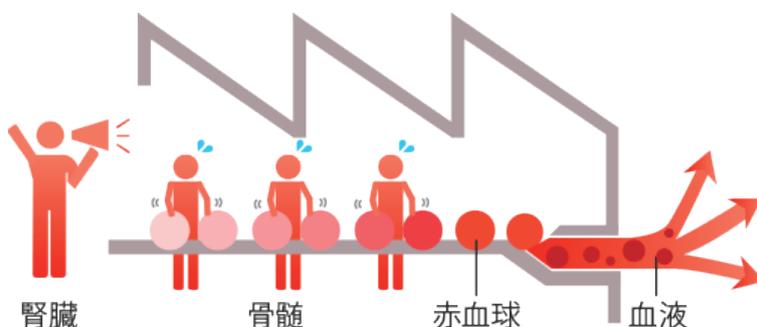
腎臓は、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整しています。血圧が高いときは、塩分と水分の排出量を増加させることで血圧を下げ、血圧が低いときは、塩分と水分の排出量を減少させることで血圧を上げます。また、腎臓は血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低いときに血圧を上げます。腎臓と血圧は密接に関係し、腎臓の働きの低下によって高血圧になることもあります。また、高血圧症は腎臓に負担をかけ、腎臓の働きを悪化させることもあります。



高血圧症は、生活習慣病として知られていますが、実は慢性腎臓病（CKD）は生活習慣病と深い関わりがあります。

血液をつくる司令官！

血液（赤血球）は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモン（エリスロポエチン）の刺激を受けてつられます。腎臓の働きが悪くなると、このホルモンが出てこなくなってしまうため、血液が十分につくられず貧血になることがあります。



体液量・イオンバランスを調節する！

腎臓は体内の体液量やイオンバランスを調節したり、体に必要なミネラルを体内に取り込む役割も担っています。腎臓が悪くなると体液量の調節がうまくいかないため、体のむくみにつながります。また、イオンバランスがくずれると、疲れやめまいなど、体にさまざまな不調が現れることがあります。



貧血やむくみは体からのSOSのサインです。気になる症状があったり、不安を感じたりしたら、病院で診察を受けるようにしましょう。

強い骨をつくる！

骨の発育には複数の臓器が関わっています。その中でも腎臓は、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくっています。腎臓の働きが悪くなると活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されなくなって骨が弱くなるなどの症状が出てくるおそれがあります。